# ЧАСТЬ 1

# ГИПНОЗ И САМОГИПНОЗ

## ГЛАВА 1 КАК СТАТЬ ГИПНОТИЗЕРОМ

Почти каждый может быстро обучиться методикам гипноза и стать гипнотизером. Однако для того, чтобы стать хорошим гипнотизером, необходимо нечто большее. Для этого вам понадобится честность, усердие и целеустремленность. Вы должны заботиться о людях. Если вы уже обладаете этими личными качествами, то теперь вам остается лишь запомнить методики. Потом упражняйтесь, снова упражняйтесь и учитесь после каждого упражнения. Приложив достаточно усилий и набравшись опыта, вы сможете назвать себя гипнотизером.

### ЧТО ТАКОЕ ГИПНОЗ?

Гипноз — это похожее на сон состояние, находясь в котором сознательный разум человека становится пассивным. Гипнотизер пользуется внушением, имеющим огромную силу для подсознательного разума.

Давайте проведем короткий обзор работы мозга с легким научным уклоном. Человеческий мозг действует на определенных частотах, которые поддаются измерению. Эти частоты соответствуют определенным видам деятельности.

В 1929 году Ганс Бергер с помощью электроэнцефалографа обнаружил, что, когда глаза человека закрыты, его мозг генерирует ритмичные волны со скоростью 8—12 циклов в секунду. Он назвал их альфа-волнами. Впоследствии были открыты другие виды мозговых излучений, получившие название тета-волн, бета-волн и дельта-волн. Было также обнаружено, что они соответствуют различным функциям сознания, включая гипноз и психический опыт. Специалисты в целом сходятся во мнении о роли и предназначении этих волн; разногласия возникают лишь при определении границ активности. Один эксперт может определить интервал для альфа-волн от 8 до 12 циклов в секунду, другой от 7 до 14 и т. д. Ниже изложены общепринятые сведения о видах мозговых излучений.

#### Дельта-волны

Диапазон мозговой активности от 0 до 4 циклов в секунду. Это область бессознательного, о которой пока мало что известно.

#### Тета-волны

Диапазон мозговой активности от 4 до 7 циклов в секунду. Тета-волны частично относятся к подсознанию, и иногда здесь может иметь место гипнотическое внушение. По-видимому, весь наш эмоциональный опыт откладывается в области тета-волн. Это состояние, открывающее врата к осознанному восприятию за пределами гипноза, в мире психических феноменов (см. главу 15).

#### Альфа-волны

Частотный диапазон альфа-волн находится в пределах от 7 до 14 циклов в секунду. Это то, что обычно считается подсознательным состоянием. Мы находимся в этом состоянии во время сна или дневных грез, а также под гипнозом. Медитация тоже в основном относится к области альфа-волн, хотя иногда происходит углубление до уровня тета-волн. Диапазон альфа-волн является основным для процедур гипноза и самогипноза.

Бета-волны

Это область сознательного разума в частотном диапазоне от 14 циклов в секунду и больше. Здесь мы рассуждаем и совершаем большую часть своих поступков в бодрствующем состоянии. Нормальный ритм бодрствования, судя по всему, составляет около 20 циклов в секунду. При частоте около 60 циклов в секунду человек впадает в истерику. Мне неизвестно, что происходит на более высоких частотах, но подозреваю, это не слишком приятное зрелище.
Когда вы погружаетесь в сон, ваш мозг автоматически переключается на альфа-волны с короткими периодами активности в диапазоне тета- и дельта-волн. Сновидения происходят в диапазоне альфа-волн. Гипноз извлекает преимущество из этого естественного феномена: человек осуществляет переход в альфа-состояние и погружается в сон. При этом подсознательный разум оказывается открытым для внушения. Сознательный разум плохо воспринимает внушение. Он наиболее полезен для мышления, рассуждения и осуществления действий. Однако подсознательный разум похож на послушного раба. Он не думает и не рассуждает, а реагирует на то, что ему говорят. В этом заключается главная ценность и сила гипноза. С его помощью вы можете осуществлять мощное внушение в области подсознательного разума. Подсознание принимает внушение и заставляет его воплотиться в действительность. Оно частично информирует сознательный разум о наличии новых инструкций. Сознательный разум любит уже известное и с готовностью хватается за предложенные сведения. Хотя никто на самом деле не понимает принцип действия гипноза и обмена информацией между созна- нием и подсознанием, мы знаем, что он действует... и действует вполне эффективно.

Внушение

В следующих главах вы найдете виды вну- шения, используемые во время гипноза. Для на- чала важно знать, что любое внушение дол жно быть позитивным, конструктивным и благотворным. Дело в том, что подсознатель- ный разум не понимает разницу между доб- рыми и дурными намерениями. Он лишь при- нимает внушение, а затем начинает действовать.
Будьте осторожны в формулировках каждый раз, когда вы осуществляете внушение. Один человек по сто раз в день пользовался жаргонным выражением, означающим опорожнение кишечника. В конце концов он убедил свой подсознательный разум, что ему хочется опорожниться, и заболел хроническим поносом. Слова являются мощными стимулами, и ваш подсознательный разум воспринимает их буквально.

Мифы

Существует ряд серьезных заблуждений по поводу гипноза. Многие из этих заблуждений были растиражированы в низкопробных фильмах о людях, подвергшихся зомбированию под мощным гипнозом, когда какой-нибудь злой чародей хватает их и говорит: «Смотри мне в глаза!» Хотя такие фильмы щекочут нервы зрителю, это чистейшая выдумка, не имеющая отношения к истине. Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных мифов о гипнозе вместе с их разоблачением.
/. Гипнотизер обладает магической силой. Это ложь. Гипнотизер — обычный человек, овладевший искусством подсознательного внушения ради достижения желаемых результатов.
2. Загипнотизированного человека можно заставить совершать поступки против его воли. Неправда. Во-первых, человека нельзя загипнотизировать против его воли. Субъект должен сотрудничать с гипнотизером на все сто процентов. Во-вторых, ни одного человека под гипнозом нельзя заставить сделать то, чего он не сделал бы добровольно в

бодрствующем состоянии. Субъект под гипнозом может принять или отвергнуть любое внушение. Если внушение так или иначе неприемлемо для него, то он выйдет из-под гипноза по своей воле.
3. Загипнотизировать можно только неразумных людей. На самом деле верно обратное: чем образованнее человек, тем легче его загипнотизировать. В сущности, при определенных видах умственной отсталости гипноз вообще невозможен. Почти каждого, кто хочет, чтобы его загипнотизировали, можно загипнотизировать. Лишь около 1% людей невосприимчивы к гипнозу — либо из-за умственной отсталости, либо по еще неизвестным причинам.
4. Загипнотизированный человек находится в трансе или теряет сознание. Ничего подобного. Субъект под гипнозом находится в бодрствующем состоянии и осознает окружающее. Он просто сосредоточивает свое внимание на инструкциях гипнотизера и игнорирует все остальное.
5. Человек может долго оставаться в гипнотическом состоянии. Это не так. Даже если гипнотизер упадет замертво, погрузив субъекта в гипнотическое состояние, тот без труда может вернуться обратно. Субъект либо засыпает на короткое время, а затем просыпается, либо открывает глаза, если голос оператора замолкает на долгое время и пауза между инструкциями затягивается.
6. Для получения хорошего результата необходим глубокий гипноз. Неверно. Любой уровень гипноза, от поверхностного до очень глубокого, может привести к удовлетворительным результатам.

### Гипнотическое состояние

Под гипнозом человек хорошо осознает, где он находится и что с ним происходит. Он слышит все и находится в состоянии глубокого расслабления. Часто он ощущает онемение во всем теле или ему кажется, что он не имеет тела.

### Самогипноз

Вы можете загипнотизировать самого себя. Многие люди делают это ежедневно, занимаясь конструктивным самовнушением. Гораздо легче загипнотизировать себя, если сначала вас загипнотизировал кто-то другой и дал соответствующие инструкции. Эта книга научит вас гипнотизировать других людей. Вы сможете пользоваться такими же инструкциями, чтобы погрузить себя в гипнотическое состояние. Если вы работаете с партнером, способным загипнотизировать вас, это ускорит ваше обучение самогипнозу.

## КАК НАЧАТЬ СВОЕ ДЕЛО

Если вы хотите открыть свое дело (временное или постоянное), то в следующих разделах вы найдете полезные советы, которые необходимо обдумать в дополнение к материалу, изложенному в других главах.
Веши, которые вам понадобятся
Тихая комната и минимум три стула. Один стул для вас, шезлонг для субъекта и любое сиденье (на выбор) для третьей стороны. Клиенты часто приводят своих друзей или знакомых. Если вы пользуетесь комнатой в своем доме, то сэкономите деньги за аренду. Если вы арендуете помещение, подыщите тихое место с хорошей стоянкой для автомобилей и легким подъездом со всех направлений. Вам понадобятся:
- конторка или стол для письма;
- кассетный магнитофон и набор чистых кассет;
- бумага, папки и карточки для записей;
- набор распечатанных инструкций по самогипнозу (см. главу 3);

¦ набор распечатанных инструкций по диете (см. главу 3);
¦ две ручки-указки с новыми батарейками. Они понадобятся вам, если вы будете читать инструкции с листа в комнате с тусклым освещением;
¦ карточка размером примерно 15 x 15 см, с большим красным кружком, нарисованным в центре;
¦ необходимо иметь под рукой распечатки всех гипнотических процедур, на тот случай, если вам вдруг изменит память. Даже после того, как я запомнил основные процедуры, то продолжал хранить карточки; одна процедура на карточке 9x12 см. Если вы не хотите печатать, купите еще два экземпляра этой книги, вырежьте соответствующие места и наклейте их на карточки. Две книги необходимы, поскольку многие процедуры напечатаны на разных сторонах одной страницы. Если вы не умеете или не любите печатать, то цена двух книг вполне окупит возможные неудобства;
¦ бланки типового договора. Они должны быть подписаны вашим клиентом как доказательство того, что он понимает природу гипноза, добровольно подвергается гипнотическому внушению и освобождает вас от любых гарантий и обязательств. Посоветуйтесь со своим адвокатом, насчет правильного оформления бланков договора;
визитные карточки;
телефон;
либо секретарь в приемной, либо автоответчик, чтобы записывать звонки, когда вы проводите сеанс гипноза.

Расходы арендная плата (если вы не работаете дома);
реклама. Это довольно дорогая статья, но она обязательна, пока вы не приобрели популярность. Одно небольшое рекламное объявление в воскресной газете — это все, что вам понадобится на первых порах. Если вы подпишете долговременный контракт с рекламным отделом, то сможете снизить цену за одно объявление. Обязательно размещайте короткую рекламу в справочниках типа «желтые страницы», в списке телефонов в разделе платных услуг. Около 70% моих клиентов звонили по телефону из справочника, 20% я находил благодаря личным контактам, а 10% читали объявление в газете.
Принимайте любые предложения, дающие вам возможность поговорить о гипнозе, включая собрания в местных клубах, высших школах или колледжах, а также на домашних вечеринках. Вразумительное объяснение само по себе является превосходной рекламой.

Расценки

Когда я отошел от дел в 1992 году, то брал 50 долларов за сеанс продолжительностью от тридцати минут до одного часа. Я стараюсь не превышать этот срок, так как на собственном опыте убедился, что слишком продолжительный сеанс может утомить клиента. В цену входит все: консультация до и после гипноза, сам сеанс гипнотического внушения, запись одного из сеансов на кассете (обычно сеанса № 5) и советы по самогипнозу. Если я приезжаю в офис или в дом по вызову, то беру скромную надбавку за время в пути и потраченный бензин, когда дорога больше десяти километров в одну сторону.
В некоторых районах страны, включая крупные города, разумной может быть цена от 50 до 100 долларов за один сеанс. От 20 до 40 долларов за сеанс будет более уместной расценкой в провинциальном городе. Оцените вашу рыночную конъюнктуру и назначайте соответствующие расценки.
Моя философия заключается в том, что вы назначаете наименьшую возможную цену, чтобы покрыть издержки, и определяете разумную плату за ваше время и

профессиональное мастерство.
Старайтесь подвести клиента к желаемой цели за наименьшее число сеансов. Я никогда не допускаю более шести сеансов с одним клиентом. Это происходит потому, что я хочу помочь клиенту стать независимым и самому решать собственные проблемы. Я не хочу, чтобы мои клиенты зависели от меня. Я начинаю учить клиента самогипнозу уже со второго сеанса, поэтому у него появляется инструмент для столь же эффективного решения собственных проблем. Рекомендую вам пользоваться таким же подходом в вашей практике гипнотизера. Не будьте алчными и думайте в первую очередь о потребностях вашего клиента.
Я очень рекомендую вам брать плату авансом за каждый сеанс. После сеанса клиент может отказаться платить или выписывать чек. Можно также устанавливать определенные скидки за предоплату. К примеру, если клиент платит за пять сеансов во время первого визита, он получает шестой сеанс бесплатно.

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ ГИПНОЗ

Во-первых, вы должны твердо помнить гипнотические процедуры либо всегда держать под рукой подробные инструкции. Затем следует обдумать массу вещей: тон вашего голоса и скорость речи; ваше положение и положение субъекта; обстановку, включая освещение, шум и фоновые звуки; запись сеанса и использование внешнего оборудования. Понаблюдайте за субъектом и проверьте результаты.

### Тон голоса и скорость речи

Пользуйтесь голосом, данным вам от природы. Это утверждение может звучать нелепо, но оно совершенно правильное. Я видел, как многие начинающие гипнотизеры специально изменяли голос во время сеанса, пытаясь добиться более звучного и глубокого тембра для драматического эффекта. Все это чепуха. Вы можете пользоваться своим нормальным голосом. Красивый, звучный и мелодичный голос определенно является достоинством, но в нем нет необходимости. Гораздо важнее знать, что вы делаете, иметь хороший контакт с клиентом и испытывать уважение к нему.
Тем не менее вам нужно будет научиться следить за скоростью и ритмичностью своей речи. Речь должна быть достаточно медленной, чтобы субъект успевал реагировать на ваши указания, но достаточно быстрой, чтобы поддерживать интерес и внимание. Если вы будете делать слишком большие паузы между словами, разум субъекта может переключиться на другие мысли; необходимо поддерживать его внимание к вашему голосу. Некоторые люди предпочитают ускоренный ритм речи, другие склонны к замедленному. Практический опыт поможет вам определить правильный ритм.
Обычная пауза длится от двух до пяти секунд. К примеру: расслабьте колени (двух-секундная пауза), расслабьте икры (двухсе-кундная пауза), теперь расслабьте пальцы ног (пауза в одну секунду); расслабьте пальцы ног (двухсекундная пауза).
В некоторых процедурах, связанных с визуализацией, вам понадобятся более долгие паузы. К примеру: представьте себе, что вы стоите на вершине спиральной лестницы (трехсекундная пауза), создайте лестницу (трехсекундная пауза), она покрыта ковровой дорожкой. Создайте ковровую дорожку (трехсекундная пауза).
Не пользуйтесь часами для расчета паузы; развивайте в себе ощущение времени. Когда я провожу сеанс гипноза, то сам выполняю инструкции по мере того, как даю их, что позволяет выдерживать удобный ритм.
Говорите ровным, монотонным голосом. Идея заключается в том, чтобы нагрузить сознательный разум субъекта до такой степени, что он замедляет свою активность, позволяя подсознательному разуму выйти на поверхность и воспринимать ваше внушение. Если ваш голос звучит слишком взволнованно или драматично, сознательный разум

субъекта поддерживает интерес к нему, оставаясь активным и препятствуя вашим попыткам достичь глубокой релаксации для дальнейшего внушения.

Физическое позиционирование

Вы можете проводить сеанс гипноза сидя или стоя. Ваш субъект может полулежать в удобном кресле или шезлонге, сидеть на стуле с прямой спинкой, лежать на кровати или на полу, сидеть на полу со скрещенными ногами либо стоять перед вами. Все эти позы допустимы, но не обязательны. К примеру, быструю двухминутную процедуру для снятия головной боли вполне можно провести, когда человек стоит перед вами, но если речь идет о получасовой процедуре для диет-контроля, гораздо разумнее будет посадить или уложить его.
Шезлонг или стул с прямой спинкой без подлокотников — лучший выбор для субъекта. Сиденье удобное, дает твердую опору, и субъект вряд ли погрузится в сон, находясь в каком-либо из этих положений. Я предпочитаю работать с субъектами, сидящими в шезлонге. Однако во время самогипноза я предпочитаю сидеть на стуле с прямой спинкой, а когда работаю оператором, тоже сажусь на стул с прямой спинкой или табурет.
В лежачем положении субъект также чувствует себя удобно и имеет твердую опору. Недостаток заключается в том, что он легко может погрузиться в сон. В силу условного рефлекса тело и разум привычно расслабляются и готовятся ко сну, когда человек ложится в постель. Опытный оператор обычно может избежать этого. В общем, лежачее положение является наилучшим для людей, прикованных к постели долгой болезнью или по иным причинам.
Поза сидя на полу со скрещенными ногами неудобна для большинства людей, и я не рекомендую ее для длительных процедур. Сам я пользуюсь этой позой для медитации (разновидности самогипноза) и достигаю превосходных результатов. Однажды я погрузился в глубокую медитацию и в течение полутора часов просидел со скрещенными ногами без каких-либо физических неудобств. Но сомневаюсь, что необученный человек сможет просидеть в такой позе столько времени и после этого свободно встать, а тем более ходить.
Как правило, мой клиент сидит в шезлонге. Я сижу на стуле с прямой спинкой напротив него; расстояние составляет от полуметра до полутора метров. Нас может разделять стол, но это не принципиально. Я сижу достаточно близко к субъекту, чтобы он мог нормально слышать меня, когда я говорю нормальным голосом, но в то же время достаточно далеко, чтобы он не испытывал психологического дискомфорта. Во время некоторых специальных процедур я встаю прямо перед клиентом или вступаю в физический контакт с ним, но это исключение, а не правило. В идеале субъект должен сидеть так, чтобы яркий свет не бил ему в глаза, Если вы не занавешиваете окна, располагайте сиденья так, чтобы субъект сидел спиной к окну. Так ему будет гораздо легче расслабиться и чувствовать себя удобно.

Где проводить сеанс гипноза

Вы можете проводить сеансы гипноза практически везде: в тускло освещенной комнате, при свете дня, в тишине или посреди шумной улицы, Однако идеальным местом является тихая комната с приглушенным освещением.
Если возникают непредвиденные обстоятельства, постарайтесь обратить их себе на пользу. Однажды, когда я только начал сеанс гипнотического внушения, плотник в соседней комнате начал вколачивать гвозди в стену прямо за головой моего пациента. Это были глухие, монотонные удары: банг... банг... банг... Я отказался от обычной процедуры внушения и принялся импровизировать. «Внешние звуки не отвлекают вас,- сказал я,— фактически, они помогают вам достигнуть более глубокого расслабления». Затем, с каждым следующим «банг», я повторял: «Вы опускаетесь глубже... (банг) еще глубже...

(банг) глубже и глубже... (банг)». С каждым ударом субъект расслаблялся все больше, словно опускаясь вниз на скоростном лифте. Мне даже не пришлось повторять заключительные фразы первоначальной процедуры: я сразу же начал давать внушение, а потом вывел клиента из гипнотического состояния. Результаты были превосходными.

Фоновая музыка

Многие гипнотизеры регулярно пользуются успокаивающей музыкой или специальной записью морского прибоя, играющей на заднем плане, когда они проводят сеанс внушения. Я пробовал и то и другое, с весьма удовлетворительными результатами. Однако я достигал таких же хороших результатов и без фоновых звуков. Попробуйте оба способа и выберите, что вам лучше подходит.

Вспомогательное оборудование

На самом деле вам нужен лишь недорогой портативный кассетный магнитофон. Я пользуюсь им для записи одной из процедур внушения во время сеанса. Затем я отдаю пленку клиенту, чтобы тот хранил ее у себя (см. главу 6). Если вы решите пользоваться фоновыми звуками, вам понадобится оборудование для этого. Некоторые гипнотизеры пользуются электрошоковыми устройствами, чтобы вырабатывать условную реакцию у своих клиентов. К примеру, во время внушения оператор может сказать: «Теперь представьте, что вы курите сигарету. Сделайте глубокую затяжку...» (тут он нажимает на кнопку и бьет клиента электрическим током). Таким образом в сознании субъекта курение приравнивается к болезненным ощущениям. Я решительно выступаю против подобных устройств и процедур. Кроме того, что они являются вредными и опасными, в них нет никакой необходимости. Хороший гипнотизер может достигнуть такого же результата, не прибегая к дополнительным мерам. Однажды я арендовал помещение, где стояла одна из таких машин. Я отказался принять ее как часть инвентаря и не подписывал контракт на аренду, пока ее не убрали из помещения. Мой вам совет: старайтесь полностью избегать любых подобных аппаратов. Они не приведут ни к чему хорошему.

Наблюдение за субъектом

Главное, на что следует обращать внимание,— это дыхание субъекта и его мышечный тонус. Когда субъект достигает стадии глубокого расслабления, дыхание становится легким и ритмичным. Время от времени человек делает очень глубокий вдох и медленный выдох.
Следите за руками субъекта. Сжимают ли они подлокотники кресла? Не дрожат ли пальцы? Нет ли мелких, суетливых движений? Или руки расслабленно лежат по обе стороны от тела? По мере расслабления шейных мышц голова опускается, челюсть немного отвисает. Не должно быть признаков мышечного напряжения или скованности. Веки могут слегка подрагивать. Это не напряженность, а скорее указание на то, что субъект находится в состоянии БДГ-сна (сна с быстрым движением глаз). Это состояние возникает в диапазоне альфа-волн, на частоте примерно 10 циклов в секунду. Если вы наблюдаете быстрые движения глаз, то можете быть уверены, что ваш клиент находится под гипнозом. Но субъект может находиться под гипнозом и без этих симптомов, поэтому не волнуйтесь, если внешние признаки отсутствуют.
В общем, ищите признаки расслабления, указывающие на гипнотическое состояние субъекта. Признаки нервозности или напряженности говорят о том, что субъект не находится под гипнозом.
Не стоит слишком беспокоиться, если вам кажется, что субъект плохо расслабляется. Нет

двух людей, одинаково реагирующих на гипноз. Просто продолжайте выполнять гипнотические процедуры; за редким исключением, они всегда срабатывают. У меня были клиенты, которые становились податливыми, как пластилин, уже через несколько секунд после начала внушения. Другие нервничали большую часть первого сеанса, а потом расслаблялись, хотя и незначительно. Несколько человек смогли расслабиться лишь во время второго сеанса. За всю практику у меня был только один субъект, которого я не смог загипнотизировать. После трех сеансов эта женщина по-прежнему оставалась напряженной и нервничала. Тогда я вернул ей все деньги и послал ее к своему коллеге (который тоже не смог добиться положительного результата). Чтобы узнать, как человек реагирует на гипноз, лучше всего спросить его об этом сразу же после того, как он выйдет из гипнотического состояния. Он расскажет вам, удалось ли ему расслабиться и какие ощущения он испытывал. Разумеется, судить можно лишь по окончательному результату. Если вы гипнотизируете человека, чтобы он бросил курить, и в результате он отказывается от курения, вы знаете, что правильно применили свои навыки и добились успеха.

Проверка

Некоторые гипнотизеры проводят небольшие тесты во время внушения, чтобы убедиться в его действенности. К примеру, они могут попросить клиента поднять руку сразу же после слон «ваша рука похожа на тяжелое бревно; она жесткая и неподвижная". Если субъект поднимает руку, то значит, он еще не находится под гипнозом. Если он не может поднять руку, все идет нормально. Я вообще не провожу тестов  По моему мнению, они лишь порождают сомнения у субъекта. Он начинает думать: "Может быть, этот гипнотизер не уверен в том, что делает? Может быть, я плохой субъект для гипноза? Сработает пли пег?» Кроме того, что вы будете делать, если тест закончится неудачей и субъект поднимет руку? Единственное, что нам остается,— продолжать внушение, по »то вы сделали бы в любом случае. Имейте уверенность в себе: внушение действительно работает.

ПРЕЛВАРИТЕЛЬНАЯ КОНСУАЬТАЦИЯ

Эта консультация обычно предшествует первому сеансу гипноза, описанному в следующей главе. Она имеет крайне важное значение и ее нельзя пропускать, (Для самогипноза также рекомендуется предварительная консультация; см. главу 13.) Консультация направлена на достижение нескольких целей. Вы объясняете; клиенту, что такое гипноз» и отвечаете на любые вопросы, которые могут возникнуть в ходе беседы. Это дает вам возможность установить психологическую связь с клиентом, завоевать его доверие. Иногда вы просите выполнить несколько простых упражнений, чтобы человек мог чувствовать себя спокойнее. Есть также ключевые вопросы, которые необходимо задать, чтобы определить, хотите ли вы продолжать занятия с клиентом и погружать его в гипнотическое состояние. Если клиента все еще тревожит предстоящая процедура (после подробного объяснения программы гипноза), не пытайтесь загипнотизировать его. Попросите его подумать несколько дней. Дайте ему понять, что вы будете рады ответить на любые вопросы. С другой стороны, если субъект хочет, чтобы его загипнотизировали, но у вас имеются какие-то опасения, не делайте этого. Очень важно, чтобы между вами и субъектом существовала взаимная связь и понимание общей цели. Никогда не забывайте о том, что цель гипноза — помочь другому человеку обрести власть над собой и улучшить качество своей жизни. Это труднодостижимо, если между оператором и субъектом существуют такие препятствия, как недостаток доверия и взаимные опасения. Если у вас есть сомнения, без колебания отказывайтесь от гипноза. Однажды ко мне

пришла женщина, хотевшая начать серию из шести сеансов по диет-контролю. Во время предварительной консультации шестое чувство подсказало мне, что между нами существует какая-то серьезная дисгармония. После наводящих вопросов женщина призналась, что испытывает глубокую неприязнь и недоверие к мужчинам в целом. Впрочем, она добавила, что не позволяет этим чувствам вмешиваться в свои личные дела. Разумеется, я сразу же понял, что одних добрых намерений еще недостаточно. В первую очередь этой женщине нужно было помочь разобраться в своих чувствах, и такую помощь мог оказать лишь специалист, пользующийся ее полным доверием. Я отказался от сеансов, но посоветовал клиентке обратиться за консультацией к моему коллеге, женщине-гипнотизеру. В результате она успешно завершила программу гипноза, справившись и со своей неприязнью к мужчинам, и с перееданием. Впоследствии она позвонила и поблагодарила меня. Без сомнения, она сразу же обратилась бы к женщине-гипнотизеру, если бы знала о ее существовании. Всегда поступайте в интересах клиента, даже если это лишает вас заработка или ценного практического опыта.

ВАЖНО: если вы подозреваете у субъекта психические или физические расстройства, не пытайтесь лечить их. Отказывайтесь принимать посетителя в качестве своего клиента до тех пор, пока он не посоветуется с лечащим врачом и не получит его одобрение на гипнотические процедуры. Также не пытайтесь иметь дело с клиентами, подозреваемыми в употреблении наркотических веществ. Неприятности, которые вы на этом заработаете, могут стать вашим кошмаром на всю оставшуюся жизнь.

Сценарий консультации

Консультация должна проходить примерно следующим образом.
Во-первых, дайте клиенту заполнить и подписать небольшую анкету, указав имя, адрес, помер телефона, причину обращения к гипнотизеру и любые другие сведения, которые вы сочтете необходимыми. Я обычно держу этот листок под рукой, делая на полях пометки во время беседы с клиентом.
Во-вторых, спросите, почему человек хочет пройти курс гипноза. Не жалейте времени на подробное выяснение. Первый ответ часто не указывает на реальную проблему. Если клиент хочет пройти курс диет-контроля, выясните, какие меры он предпринимал в прошлом для коррекции своего веса. Есть ли у него проблемы со здоровьем? Находится ли он под наблюдением лечащего врача? Принимает ли медицинские препараты? Если да, то какие и почему? Не оставляйте эту тему до тех пор, пока ответы не удовлетворят вас.
В-третьих, подробно объясните, что такое гипноз и для чего он нужен. Рассеивайте страхи и дурные предчувствия. Поощряйте собеседника задавать вопросы. Расскажите обо всех шести сеансах вашей программы, об оплате этих сеансов и о ваших расценках. Подчеркните, что вы не можете дать никаких гарантий; результаты зависят от восприимчивости клиента. Объясните, что человека под гипнозом нельзя заставить совершать поступки против его воли. Следует также упомянуть о том, что человек под гипнозом продолжает осознавать происходящее вокруг и будет помнить о случившемся.
В-четвертых, проведите мини-демонстрацию из двух предварительных упражнений, чтобы показать клиенту, как просто иметь дело с гипнозом (упражнения подробно описаны далее в этой главе).
В-пятых, приступайте к сеансу гипноза № 1.
Эти пять этапов даны как пример построения предварительной консультации. Став практикующим гипнотизером, вы разработаете собственный стиль и последовательность. Но независимо от структуры вашей консультации следует помнить три важные вещи: 1) дайте клиенту полную информацию о гипнозе и о вашей профессиональной деятельности; 2) постарайтесь получить как можно более полную информацию о клиенте; 3) установите хорошие отношения с клиентом, почувствуйте связь с ним.

Проблемные области

1. Медицинское наблюдение

Если клиент находится под медицинским наблюдением, не вмешивайтесь в этот процесс. Не будучи практикующим врачом (лишь немногие врачи знают гипноз и владеют соответствующими навыками), не нужно играть в доброго доктора; это не ваша роль, и вы можете лишь навредить своему клиенту. В тех случаях, когда клиент находится на лечении, я всегда прошу разрешения посоветоваться с его лечащим врачом. Если клиент отказывается, я не провожу сеанс гипноза. Если клиент соглашается, я руководствуюсь результатами беседы с врачом.

2. Выяснение истинной причины

На предварительной консультации клиенты часто называют не те причины, которые заставили их обратиться к гипнотизеру. Для примера могу привести один забавный случай из моей практики. Привлекательная женщина средних лет обратилась ко мне для занятий по диет-контролю. Я не заметил у нее никаких проблем с лишним весом, но провел подробную консультацию, объяснив принципы гипноза и моей программы диет-контроля. Однако и после объяснений гипноз продолжал внушать ей определенные опасения. Я продолжил расспросы, и она наконец призналась: на самом деле ее беспокоило то, что я могу воспользоваться ее беспомощностью под гипнозом для удовлетворения своих сексуальных фантазий. «Вы все время будете находиться в сознании,— твердо заверил я.— И я не могу под гипнозом заставить вас сделать что-то, чего бы вы не сделали добровольно». Она слабо улыбнулась и пробормотала: «В том-то и дело!»

Несколько лет назад я перестал давать сеансы гипноза для диет-контроля, отказа от курения, а также преодоления страхов или фобий. Я начал заниматься лишь повышением самооценки и борьбой со стрессом. По моему мнению, в этих двух моментах заключается корень всех проблем. Разумеется, я могу провести один-два сеанса для отказа от курения или коррекции аппетита, но моя главная цель заключается в повышении самооценки клиента и преодолении стрессовых состояний. Я не раз убеждался в том, что, когда человек уравновешен и имеет высокое мнение о себе, проблемы исчезают или становятся значительно менее острыми.

3. Сохранение спокойствия

Время от времени происходят странные или неожиданные вещи, и вы должны быть готовы справиться с ними в спокойной, уверенной и хладнокровной манере. Не давайте субъекту никаких оснований заподозрить, что вы теряете контроль над ситуацией. Вы никогда не должны казаться смущенным, расстроенным пли сбитым с толку, укорять клиента или выражать недовольство его реакцией. Ваш клиент говорит и поступает так, как он привык, а вы, будучи оператором, должны относиться к этому с уважением. Никогда — повторяю, никогда не берите на себя роль судьи. Если вы стойкий противник абортов, не пытайтесь помочь молодой незамужней женщине, испытывающей глубокое чувство вины после аборта. Ваши собственные чувства вполне могут усилить ее страдания, вместо того чтобы помочь ей.

Вот один из наиболее драматических случаев в моей практике. Как-то раз ко мне в истерике пришла женщина средних лет: она плакала, кричала и что-то бессвязно говорила. К счастью, у меня оставался еще час до встречи со следующим клиентом. Мы с женой, которая тогда была моей секретаршей, осторожно усадили женщину в одно из кресел. Я сел напротив, но не стал ничего говорить, а просто позволил ей выплакаться. Из обрывков

ее речи я понял, что она близка к самоубийству и уже собиралась покончить с собой, когда увидела мое объявление. Подробности в данном случае не имеют значения; достаточно сказать, что ее личная жизнь находилась в полном беспорядке. Когда она, наконец, устала, то сказала: «Мне очень жаль, что я зря побеспокоила вас. В таком состоянии вы все равно не сможете загипнотизировать меня или помочь мне». «Тогда давайте просто поговорим об этом,— предложил я.— У вас глаза совсем покраснели; должно быть, их сильно жжет,- (она кивнула в знак согласия).— Тогда закройте глаза и отдохните, пока мы будем говорить». Женщина закрыла глаза, и через несколько минут я погрузил ее в гипнотическое состояние, так что она даже не успела осознать этого. Под гипнозом я внушил, что она должна прожить еще хотя бы две недели и дать мне шанс помочь ей. У этой истории был счастливый конец. Через две недели, после четырех сеансов гипноза, женщина отказалась от мыслей о самоубийстве, а еще через несколько недель ее трудности значительно уменьшились.

4. Забывание слов

Если вы забываете слова, которые должны произносить во время той или иной процедуры, не паникуйте и не извиняйтесь перед клиентом. Сделайте короткую паузу, а затем скажите что-нибудь вроде: «Продолжайте расслабляться, глубже и глубже с каждым вдохом». Через несколько секунд вы вспомните нужные слова или найдете листок с записями. Тем временем продолжайте импровизировать спокойным и уверенным тоном.

5. Увлеченность

Связь между субъектом и оператором очень быстро крепнет. Время от времени человек интерпретирует эту связь как нечто более личное, чем отношения между субъектом и гипнотизером.
Всегда имейте в виду, что клиент может увлечься вами. Каждый справляется с этой ситуацией по-своему. Вы должны проявлять твердость и вместе с тем не создавать атмосферу отчуждения. Разумнее всего не встречаться с клиентами вне рабочего кабинета, даже за чашкой кофе. Когда чересчур ревностная клиентка делает попытку сблизиться со мной, я напоминаю ей, что секретарша в приемной — моя жена. Это всегда производит отрезвляющее воздействие. Если вы занимаетесь гипнозом на профессиональной основе, то я очень рекомендую вам сделать супруга или партнера своим помощником. Если вы практикуете гипноз в качестве хобби, постарайтесь договариваться так, чтобы на ваших сеансах присутствовало третье лицо, иначе вы останетесь один на один с клиентом и можете попасть в неловкое положение.

6. Зависимость

Другой проблемой, вырастающей из прочной связи между оператором и субъектом, является психологическая зависимость. Вы пользуетесь гипнозом для того, чтобы помочь человеку раскрепоститься и стать более независимым, чем раньше, однако время от времени клиент предпочитает опираться на плечо сильного, уверенного, всезнающего оператора. Когда это происходит, вы должны как можно скорее отделаться от зависимости — ради вашего блага и пользы для клиента.
Вот один случай из моей практики. Мисс X. работала фотомоделью и боялась практически всего на свете. В прошлом она была любовницей местного гангстера, убитого через несколько минут после того, как она вышла из его дома. Поэтому она боялась и за свою жизнь. В детстве и юности родители безраздельно властвовали над нею, не позволяя ей принимать даже самые простые решения. Родители говорили ей, что она должна делать. Ее рекламный агент говорил, что она должна делать. Ее бывший любовник говорил, что

она должна делать. Она никогда не жила самостоятельно. Потом она пришла ко мне и с помощью гипноза научилась быть свободной. Она обрела свободу для новой жизни, свободу принимать собственные решения. Для нее это было поразительным откровением, и она хотела, чтобы так продолжалось и дальше. После завершения шести сеансов она названивала в мой офис днем и ночью. Первые несколько раз я отнесся к этому с пониманием, но потом вежливо попросил ее больше не звонить. Через две недели тщетных попыток я холодно сказал, чтобы она больше никогда не звонила мне; если это случится снова, я сразу же повешу трубку. Разумеется, она плакала, но быстро восстановила душевное равновесие и зажила нормальной жизнью. Иногда вам приходится занимать твердую позицию по отношению к клиенту, ради его же блага. Вот еще одно правило: никогда не позволяйте клиенту доминировать над вами или говорить вам, что следует делать.

7, Незапланированные реакции

Не позволяйте незапланированным реакциям уводить вас в сторону от работы. Однажды я имел дело с женщиной, которая впервые обратилась к гипнотизеру. В начале процедуры я сказал: «Теперь ваши руки стали похожи на два бревна. Они жесткие и онемевшие, вы не можете пошевелить ими». К моему удивлению, женщина заулыбалась и начала хихикать. Ее глаза остались закрытыми, но она хихикала около минуты. Мне было интересно, почему это происходит, но, чтобы не прерывать сеанс, я продолжал произносить монотонные фразы, погружая ее в более расслабленное состояние. По окончании сеанса она объяснила, что. когда я заговорил о ее тяжелых и неподвижных руках, ей захотелось энергично помахать руками у меня перед носом и воскликнуть: «Смотрите, у вас ничего не вышло!» Но она не смогла поднять руки. Ей показалось нелепым, что она осознает происходящее и свободно сидит в кресле, однако не может пошевелить руками просто потому, что я так сказал. Этим и объяснялось ее хихиканье.

Предварительные упражнения

Ниже описаны два предварительных упражнения. Пользуйтесь ими во время консультации, чтобы познакомить своего клиента с гипнозом и успокоить его. Вы произносите только слова, выделенные курсивом (упражнение по самогипнозу можно найти в главе 13).

Упражнение № 1

Сейчас я хочу, чтобы вы на короткое время закрыли глаза. Представьте себе школьную доску. Создайте ее в своем воображении. Она может быть черной, зеленой или любого другого цвета, по вашему выбору. Создайте ее. В желобке перед доской лежит мелок и влажная тряпка. Вы видите их? (Ждите ответа; когда вы получите положительный ответ, продолжайте.) Прекрасно. Теперь возьмите мелок и нарисуйте круг па доске. Вы нарисовали круг? (Ждите ответа, затем продолжайте.) Хорошо. Теперь напишите букву А внутри круга. Вы видите ее? (Ждите ответа, затем продолжайте.) Теперь сотрите букву А, но не стирайте сам круг. Скажите «все», когда вы сделаете это. (Ждите ответа.) Очень хорошо. Теперь сотрите круг и откройте глаза.
Вы можете провести короткую беседу с клиентом относительно этого упражнения. Скажите ему, что первый опыт прошел успешно. Каждый человек реагирует по-разному: одни видят доску, другие ощущают ее, третьи просто знают, что она находится там. Все эти реакции являются правильными. В гипнозе не существует нежелательного опыта: что бы вы ни испытывали, это ваш способ восприятия. Не забудьте сказать клиенту, что такие реакции часто наблюдаются при сеансах гипноза.

Упражнение № 2

Снова закройте глаза на короткое время. Теперь я хочу, чтобы вы сосредоточили внимание на кончике вашего носа. Вам это удалось? (Ждите положительного ответа, затем продолжайте.) Хорошо. Удерживайте внимание на кончике вашего носа и продолжайте прислушиваться к звуку моего голоса. Во время некоторых гипнотических процедур я буду просить вас сконцентрировать внимание на кончике носа, чтобы закрепить вашу сосредоточенность и добиться более глубокого расслабления. Если когда-либо под гипнозом вы обнаружите, что ваши мысли начинают блуждать, вам нужно лишь сосредоточить внимание на кончике носа, как вы делаете сейчас. Ваши мысли сразу же успокоятся, и вы начнете следить за моим голосом. Теперь можете открыть глаза. Вы можете кратко обсудить с клиентом это упражнение, а затем приступить к сеансу гипноза № 1, подробно описанному в следующей главе.

Эта книга посвящается моей жене Ди, Карлу и Сандре Вечке, Нэнси Мостед, а также всем мужчинам и женщинам, которые каждый день стараются изо всех сил для того, чтобы сделать этот мир лучше

ВСТУПЛЕНИЕ

Гипноз очень напоминает грезы наяву. Когда вы грезите, то изменяете состояние своего сознания, переключаясь на альфа-ритм коры головного мозга и погружаясь в свои фантазии. Вы бодрствуете и осознаете происходящее, однако не обращаете внимания на отвлекающие моменты. Грезы — это совершенно нормальный, здоровый и естественный феномен, которому все мы подвержены время от времени. Иногда мечта становится такой сильной и целенаправленной, что человек достигает цели. Обычно это происходит неумышленно, без заранее обдуманного намерения.
Гипноз — это методика, позволяющая вам намеренно достигнуть измененного состояния сознания и направить внимание на достижение конкретных целей. Как и грезы, гипноз — это совершенно нормальный, здоровый и естественный феномен. Вы точно так же осознаете окружающий мир, но не отвлекаетесь на происходящее. И в грезах, и в гипнотическом состоянии ваше сознание переходит на альфа-ритм головного мозга, но различие заключается в том, что под гипнозом ваш разум направлен не на пустые фантазии, а на достижение конкретных и полезных целей. К числу этих целей относятся отказ от курения, похудание, повышение самооценки, преодоление страхов и фобий, улучшение памяти — список можно продолжать до бесконечности.
Когда вы завершите изучение «Гипноза для начинающих», то будете знать, как гипнотизировать себя и других людей для достижения любой полезной и достойной цели. В этой книге вы найдете полное, подробное описание методов гипнотического внушения, а также примеры из реальной жизни, иллюстрирующие конкретные моменты. У вас не останется никаких вопросов. Вы даже научитесь совершенствовать методы, предложенные в этой книге, и разрабатывать собственные подходы.
Если вы хотите научиться гипнозу по схеме «как быстро стать богатым» или чтобы обрести власть над другими людьми, забудьте об этом. Ничего не получится. В этой книге вы не найдете таких рецептов. Однако если вы хотите расширить свое осознание мира, изменить и обогатить свою жизнь или жизнь других людей в духе любви и взаимного сотрудничества, тогда читайте дальше.
Гипноз является одним из наиболее ценных инструментов в современном мире, предназначенных для улучшения качества жизни. С помощью гипноза вы сможете отказаться от вредных привычек, выработать полезные и создать конструктивный подход к решению всевозможных проблем.
Но если все это правда, то почему никто не занимается повседневным самогипнозом? Главная причина заключается в недостатке знаний и образования. Многим людям не хватает надежной информации, и они узнают о гипнозе лишь из недостоверных источников. Гипнозу не учат в государственных школах, и лишь в нескольких колледжах есть специальные курсы (многие из которых довольно поверхностны). Есть также различные коммерческие курсы, где обучают гипнозу, часто по завышенным ценам.
Книга «Гипноз для начинающих» содержит плоды моего двадцатипятилетнего опыта, знаний и профессиональных занятий, изложенные просто и ясно, но достаточно подробно. Это книга для обучения на уровне начинающих; в ней я представляю все, в чем вы нуждаетесь, чтобы овладеть навыками гипноза и самогипноза. Если вы хотите учиться ради образования, то найдете здесь необходимую информацию. Если вы хотите стать профессионалом и открыть собственное дело, ничто этому не мешает. Если вы хотите научиться помогать другим людям, пожалуйста. Если вы хотите разработать ваши собственные методы гипноза, милости просим.
В этой книге вы также обнаружите два дополнительных источника информации. Во-первых, здесь есть обширный раздел, обучающий вас вспоминать события этой жизни, а также прошлых жизней (включая подробное руководство по применению самогипноза). Во-вторых, вы узнаете о том, как самогипноз может послужить вратами, ведущими в царство психического опыта.
Чтобы понять содержание этой книги и овладеть навыками гипноза, вам необходимо лишь среднее образование и умение читать. Это все. Вам не понадобится диплом о высшем

образовании или выдающиеся интеллектуальные способности. В сущности, из этой книги вы узнаете, как можно развить в себе эти способности!
«Гипноз для начинающих» рассеивает покров тайны и невежества, который на протяжении веков окутывал феномен гипноза. Остается лишь мощное, простое и естественное орудие, обогащающее жизнь всех, кто им пользуется.
Ни в одной другой книге на сегодняшний день не рассматривается с такой подробностью и глубиной сам предмет гипноза и конкретные процедуры, необходимые в практике гипнотизера.

## МОЙ ОПЫТ

Более двадцати пяти лет я занимаюсь гипнозом. За это время мне довелось загипнотизировать сотни людей, практически в любых ситуациях. Сначала я немного занимался практикой по выходным дням и по вечерам, не взимая платы с клиентов, что позволило мне учиться и совершенствовать свои навыки гипнотизера. В это время я зарабатывал на жизнь технической литературой; поскольку я от природы альтруист, гипноз дал мне возможность помогать другим людям.
В 1976 году у меня стало так много клиентов, что я решил посвятить гипнозу все свое время и открыть собственное дело. Тогда я брал 25 долларов за сеанс, что было на 10 — 25 долларов меньше, чем у большинства других гипнотизеров (я очень не люблю жадность). Однако, несмотря на большие издержки, включая аренду, рекламу и телефонные звонки, мои дела обстояли совсем неплохо.
Затем, в течение нескольких месяцев, произошло два события, обрушивших мой профессиональный рынок в столице. Два гипнотизера (один врач, другой психолог) независимо друг от друга попали под суд по обвинению в уголовных преступлениях. Врача сочли виновным в частом и умышленном использовании гипноза в целях личной выгоды и в ущерб своим пациентам. У него отобрали медицинскую лицензию, но не посадили в тюрьму.
Что касается психолога, то я был одним из тех, кто выдвигал первоначальное обвинение против него вместе с окружным прокурором. При дальнейшем расследовании выяснилось, что я видел лишь вершину огромного и безобразного айсберга. Его приговорили к восьми годам тюрьмы.
Оба этих дела широко освещались в средствах массовой информации, и всех гипнотизеров подстригли под одну гребенку. В результате те, кто практиковал сеансы гипнотического внушения, надолго лишились возможности заработать этим занятием хотя бы десять центов.
Я вернулся к технической литературе, хотя продолжал время от времени заниматься гипнозом на стороне. В 1992 году я решил отойти от дел и посвятить остаток жизни свободному творчеству. Иногда я участвую в рабочих семинарах по психическому развитию, в особых случаях провожу сеансы гипноза и путешествую ради собственного удовольствия.

## МОЯ ЦЕЛЬ

При написании этой книги я поставил перед собой цель показать гипноз как полезное и достойное уважения искусство, которым он является на самом деле. Если вы занимаетесь самогипнозом в одиночестве либо разделяете свой опыт с другом или любимым человеком, эффект может быть огромным. Я знаю супругов, которые стали ближе друг к другу, обрели любовь и гармонию, практикуя гипноз ради общих целей.
Занимаясь самогипнозом, вы сможете приблизиться к своему высшему «я», а через него — к коллективному «я» всего человечества. В гипнозе практически отсутствуют негативные аспекты. Если вы будете заниматься усердно и целенаправленно, то добьетесь

результатов, о которых сейчас можете только мечтать.
Эта книга разделена на три части. В первой части вы узнаете о том, что такое гипноз, как он работает и как вы можете овладеть его навыками. В ней рассматривается предмет в целом. Я развенчаю распространенные мифы о гипнозе, дам несколько полезных советов и консультаций по работе с клиентами. В главах 2 — 4 вы пройдете через шесть последовательных сеансов гипноза — именно так, как я выполнял их перед своими клиентами с целью диет-коитроля. Гипнотические процедуры расписаны подробно, поэтому вы сможете пользоваться ими. (Я выбрал диет-контроль в качестве примера, так как там есть большинство процедур, в которых вы нуждаетесь. Кроме того, это популярная тема.)
Во второй части вы научитесь выполнять упражнения по регрессии и саморегрессии. В главе 7 обсуждается использование гипноза для регрессии людей в их прошлое или в воспоминания предыдущей жизни. Там есть процедура, которой я сам успешно пользовался. В главе 8 содержатся сценарии, которые помогут вам в попытке воссоздать свое прошлое в этой жизни и предыдущих жизнях.
В третьей части вы найдете практические методики и массу дополнительной информации. В главе 9 даны примеры гипнотического внушения (суггестии) для большинства ситуаций, в которых вы можете оказаться. В главе 10 обсуждаются аспекты гипнотизирования детей, группового и сценического гипноза. В главе И собраны истории из реальной жизни, подкрепляющие информацию, изложенную в других главах. Выбраны примеры, иллюстрирующие конкретные аспекты гипноза. В главе 12 содержатся дополнительные процедуры гипноза для особых целей.
В главе 13 речь идет исключительно о самогипнозе. Вы узнаете, как заниматься самогипнозом для достижения практически любой цели, материальной или духовной, будь то исцеление ран, преодоление последствий болезни или отказ от вредных привычек. Эта глава резюмирует остальные.
Глава 14 содержит подробные инструкции по широкому спектру повседневных вопросов.
В главе 15 подводится итог всей темы, а также дается краткий обзор той области, которая называется общим термином «психические феномены».

ПРОЦЕДУРЫ

Каждый сеанс в главах со второй по шестую содержит процедуры, отмеченные буквами, цифрами или сочетанием букв и цифр. (Однако это не означает, что вы должны произносить их вслух. Они предназначены только для записи.) Классификация не имеет особого значения и дана лишь для удобства и ориентировки.
Много лет назад, когда я начал создавать процедуры, то пользовался всеми буквами алфавита в сочетании с некоторыми цифрами. Это всего лишь моя система, помогающая упорядочить работу. В конце концов, я исключил некоторые процедуры и объединил другие; все, что осталось, собрано в этой книге. Я предлагаю вам выписать каждую процедуру на отдельном листе бумаги или на карточке размером 10x12 см. Таким образом, вы сможете расположить их в любом порядке для достижения любой цели. Когда вы завершите изучение этой книги, то сможете создавать специальные процедуры, размещая различные этапы в желательном порядке.
Текст, выделенный курсивом, означает слова, которые вы произносите вслух. Будет хорошо, если вы запомните эти слова, но можно и просто читать их. Сначала запомните процедуру А (см. главу 2). Она короткая, и когда ваш клиент увидит, как вы говорите по памяти, он будет испытывать больше доверия к вам. Во время процедуры А вы просите клиента закрыть глаза, так что начиная с этого момента он не будет знать, читаете ли вы или говорите по памяти. На самом деле чтение (или вспоминание) не является ключевой проблемой. Вы так или иначе запомните все после нескольких повторений — и кстати, это придаст вам больше уверенности в своих силах.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНОВ

Ниже определены некоторые термины, используемые и пой книге. Оператор гипнотизер; тот, кто выполняет процедуру гипноза. Субъект гипнотизируемый человек; термин клиент используется в аналогичном смысле. Пол если в тексте описан конкретный пример, я пользуюсь местоимениями соответствующего рода («она» или «он»). Если текст не касается случаев из реальной жизни, речь идет обо всех людях в целом. Следует отметить, что хотя в тексте гораздо чаще встречается местоимение «он», в смысле клиент или субъект, на самом деле около 90% моих субъектов были женщинами. Судя по мо ему опыту, женщины значительно более открыты и восприимчивы к гипнозу, чем мужчины. Теперь переверните страницу и начинайте читать. Получайте удовольствие и изучайте новые ценные навыки. Обучение гипнозу может оказаться одним из самых полезных опытов в вашей жизни.

# ГЛАВА 2

## СЕАНС ГИПНОЗА № 1

Этот сеанс является последовательностью определенных процедур, предназначенных для проверки восприимчивости субъекта к действиям оператора, а также для знакомства

субъекта с методами гипнотического внушения.
Сеанс № 1 состоит из 12 процедур в такой последовательности: A, 1A, B, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F, 1G, 1H, 1I и 1J.
Перед началом сеанса я даю субъекту следующую короткую инструкцию:
Через несколько секунд я попрошу вас закрыть глаза и следовать моим инструкциям. Вскоре после начала сеанса я попрошу вас открыть глаза в трех отдельных случаях. На самом деле я не хочу, чтобы вы открывали глаза. Я хочу, чтобы вы сделали вид, будто пытаетесь открыть глаза, растягивая веки, но не поднимаете их. Затем я скажу что-нибудь вроде «теперь расслабьте глаза», после чего вы перестанете делать вид, будто пытаетесь открыть их, и расслабитесь. Вот что я имею в виду.
(Я даю наглядную демонстрацию.)
Теперь попробуйте вы.
(Я жду несколько секунд, пока субъект пытается повторить мою демонстрацию.)
Отлично. Разумеется, в самом конце сеанса вы действительно должны открыть глаза, когда я скажу: «Сейчас я начну считать от одного до пяти, а затем вы откроете глаза и полностью проснетесь». Вы понимаете? Сначала мы проведем три коротких упражнения, во время которых вы не должны открывать глаза, но в конце сеанса я действительно хочу, чтобы вы открыли их.
(Я жду, пока клиент не выразит понимание. Если этого не происходит, я повторяю все сначала.)
Теперь давайте начнем.

ПРОЦЕДУРА A

Сначала я хочу, чтобы вы встали и хорошенько потянулись.
(Я жду несколько секунд, пока субъект выполняет рекомендацию.)
Отлично. Теперь сядьте в кресло и расслабьтесь. Закройте глаза, глубоко вдохните полной грудью и сделайте медленный выдох, пока весь воздух не выйдет из легких. Сделайте это еще раз. Расслабьтесь, вдохните и выдохните. Теперь еще раз... задержите дыхание, когда ваши легкие наполнятся чистгям, свежим воздухом. Продолжайте держать глаза закрытыми. Теперь медленно выдохните и почувствуйте себя полностью расслабленным.

ПРОЦЕДУРА 1A

Сосредоточьте внимание на ваших коленях и расслабьте ноги ниже коленей. Сначала расслабьте икры... расслабьте лодыжки... расслабьте ступни... расслабьте пальцы ног. Теперь расслабьте ноги в области бедер... почувствуйте у как ваши бедра расслабляются, и тело тяжело оседает в кресле. Теперь расслабьте мышцы живота. Расслабьте грудные мышцы так полно, как только можете. Пусть ваше дыхание станет легким и глубоким, более ритмичным и спокойным. Теперь расслабьте плечевой пояс. Пусть мышцы ваших плеч станут тяжелыми и обвисшими. Расслабьте мышцы шеи и горла. По мере того как шейные мышцы расслабляются, ваша голова опускается па грудь. Теперь расслабьте мышцы лица. Пусть ваше лицо станет гладким, спокойным и умиротворенным. Расслабьте челюстные мышцы, чтобы ваши зубы ие соприкасались. Теперь расслабьте мелкие мышцы вокруг век... почувствуйте, как ваши веки становятся все тяжелее и тяжелее. Скоро я попрошу вас открыть глаза. Когда я это сделаю, ваши веки будут такими расслабленными и тяжелыми, что они лишь едва поднимутся, а когда я попрошу вас закрыть глаза, вы расслабитесь еще глубже, чем раньше. Попытайтесь открыть глаза. Теперь закройте их и ощутите приятное расслабление.

ПРОЦЕДУРА B

Представьте, что вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги отступают прочь и стекают вниз, как в воронку, начиная от макушки вашей головы. Они опускаются по вашему лицу, через шею и плечи, проходят через грудь и живот, затем опускаются к бедрам, коленям, лодыжкам, ступням и пальцам ног. Вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги вытекают из кончиков ваших пальцев, и вы расслабляетесь все глубже и глубже.

ПРОЦЕДУРА 1B

Теперь мы собираемся повторить расслабляющее упражнение. На этот раз я хочу, чтобы вы расслабились еще глубже, чем сначала. Снова сосредоточьте внимание на ваших коленях и расслабьте ноги ниже коленей. Расслабьте икры... расслабьте лодыжки... расслабьте ступни и пальцы ног. Теперь еще глубже расслабьте мышцы бедер. Почувствуйте, как они тяжело оседают в кресле. Расслабьте мышцы живота. Почувствуйте, как расслабление охватывает вашу грудную клетку... сердце и легкие. Ваше дыхание становится более спокойным и ритмичным. Теперь еще глубже расслабьте мышцы плечевого пояса. Почувствуйте, как ваши плечи тяжело опускаются под собственным весом. Расслабьте мышцы шеи и горла. Ваше лицо совершенно расслаблено... оно стало гладким, спокойным и умиротворенным. Теперь еще больше расслабьте мышцы вокруг глаз. Ваши веки плотные и тяжелые, совершенно расслабленные.

Вскоре я попрошу вас поднять веки, но они будут такими расслабленными и тяжелыми, что ничего не получится. А когда я попрошу вас опустить веки, вы расслабитесь еще глубже, чем раньше. Поднимите веки. Теперь опустите их и почувствуйте приятное расслабление.

ПРОЦЕДУРА 1C

Мы собираемся снова повторить расслабляющее упражнение. На этот раз я хочу, чтобы вы полностью расслабились. Вам нечего бояться, вы все время будете слышать меня, поэтому отбросьте все страхи и погрузитесь в полный, абсолютный покой. Снова сосредоточьте внимание на ваших коленях и расслабьте ноги ниже коленей. Расслабьте икры... расслабьте лодыжки... расслабьте ступни и пальцы ног. Теперь полностью расслабьте мышцы бедер. Почувствуйте глубокое, тяжелое расслабление, распространяющееся по вашим бедрам. Почувствуйте, как оно охватывает ваш живот, наполняет грудь, потом плечи... тяжелые и опугценные, совершенно расслабленные. Чувство тяжести и расслабления переходит на вашу шею и горло, распространяется по лицу. Ваше лицо совершенно гладкое и расслабленное, спокойное и умиротворенное. Чувство тяжести и расслабления охватывает ваши глаза и веки. Ваши веки очень плотные и тяжелые... полностью расслабленные.

ПРОЦЕДУРА 1D

Очень скоро, когда я попрошу вас открыть глаза, вы должны твердо верить, что ваши веки склеены вместе. Представьте себе, что ваши веки заросли кожей... заросли кожей. Не сопротивляйтесь, не будьте скептичны, не говорите, будто вы можете открыть глаза. Просто поверьте, только представьте, что ваши веки склеены вместе. И если вы поверите, если вы представите, что не можете открыть глаза, то действительно не сможете открыть их. Теперь поверьте, очень сильно поверьте, что ваши веки склеены вместе. Представьте, что они заросли кожей. Теперь попытайтесь открыть глаза. Теперь дайте глазам расслабиться. Почувствуйте себя совершенно расслабленным.

ПРОЦЕДУРА 1E

Теперь представьте себе, что вы смотрите на школьную доску. На доске нарисован круг. В круг вписана буква X. Теперь сотрите букву X внутри круга. Сотрите сам круг. Забудьте о доске, забудьте о круге и чувствуйте себя все более и более расслабленным. Сейчас я собираюсь начать обратный отсчет от цифры 100. Я хочу, чтобы вы считали вместе со мной про себя. Повторяйте каждую цифру про себя, когда я буду произносить ее. Потом стирайте цифру из памяти по моей просьбе и расслабляйтесь еще глубже. 100... скажите «сто» про себя. Теперь сотрите эту цифру и погрузитесь еще глубже. 99... сотрите эту цифру и погрузитесь еще глубже. 98... сотрите ее. 97... сотрите ее полностью, так что вообще ничего не останется, только волны все более глубокого расслабления.

ПРОЦЕДУРА 1F

Теперь сосредоточьте внимание па кончике своего носа, как мы это делали раньше. Без напряжения удерживайте внимание на кончике вашего носа, пока не достигнете той точки, когда все ваше внимание будет сосредоточено на моем голосе. Когда вы достигнете этой точки, то сможете забыть о кончике носа и будете слышать мой голос, позволяя себе расслабляться все глубже и глубже. Пока вы будете удерживать внимание на кончике вашего носы, я собираюсь провести вас через четыре последовательных уровня глубокого расслабления.

ПРОЦЕДУРА 1G

Я назову эти уровни буквами алфавита, и когда вы достигнете первого уровня, или уровня А, то расслабитесь в десять раз глубже, чем даже сейчас. С уровня А мы перейдем на уровень Б, и когда вы достигнете его, то расслабитесь в десять раз глубже, чем раньше. С уровня Б мы опустимся на уро- вень В, и когда вы достигнете его, то снова расслабитесь в десять раз глубже, чем раньше. С уровня В мы опустимся на глубочайший уровень расслабления, или уровень Г. Когда вы достигнете уровня Г, то расслабитесь в десять раз сильнее, чем раньше. Теперь вы начинаете погружаться, в два раза глубже с каждым выдохом... в два раза глубже с каждым выдохом. Ваши руки расслабленные и тяжелые... они становятся все тяжелее. Почувствуйте тяжесть, нарастающую в ваших руках и пальцах. Тяжелее... еще тяжелее... пока вам не покажется, что ваши руки сделаны из свинца. Ощущение тяжести и расслабления поднимается вверх по вашим рукам. Оно перетекает в плечи, потом в шею, разливается по лицу. Оно переходит на ваши глаза, брови, лоб, на макушку вашей головы. Ощущение тяжести и расслабления распространяется по вашему затылку и вниз по шее. Вы приближаетесь к уровню А.

ПРОЦЕДУРА 1H

Теперь вы находитесь на уровне А и погружаетесь еще глубже... в пять раз глубже с каждым выдохом... в пять раз глубже с каждым выдохом. Ваш разум спокоен и безмятежен. Вы ни о чем не думаете. Вы слишком расслаблены, чтобы думать... слишком расслаблены, чтобы думать. Вам так удобно, что все мысли исчезают. Ощущение тяжести и расслабления разливается по вашему лицу. Оно перетекает в шею и грудную клетку, опускается к животу, потом распространяется вниз по бедрам, коленям, икрам и лодыжкам, стекает в ступни и пальцы ног. Вы приближаетесь к уровню Б.

ПРОЦЕДУРА 1I

Теперь вы находитесь на уровне Б и продолжаете погружаться. Вы плавно плывете, невесомо парите в полной расслабленности. Ваши руки и ноги тяжелые и расслабленные, как бревна. Они жесткие, онемевшие и тяжелые... просто неподвижные. Ваши руки и ноги похожи на бревна. Вы приближаетесь к уровню В.
Теперь вы находитесь на уровне В и продолжаете погружаться. Вы погружаетесь в кресло. Вы опускаетесь глубже и глубже в состоянии полной расслабленности, и я начинаю обратный отсчет от 15 до 1. С каждой следующей цифрой вы будете погружаться все глубже и глубже, а когда я скажу «один», вы перейдете на уровень Г. Итак, 15... глубже... 14... еще глубже... 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7... 6... все эти числа уходят... 5... 4... 3... 2... 1... 1... 1. Вы парите в тумане, в глубине и ощущении тяжести. Теперь вы находитесь на уровне Г и продолжаете погружаться. У вас нет предела... нет предела. Продолжайте парить, погружаясь все глубже в полной расслабленности, глубже с каждым выдохом.
На этом этапе вы даете свое внушение. Ее-ли вы проводите однократный сеанс с клиентом, внушение должно быть настолько подробным, насколько это необходимо для решения существующей проблемы. Обычно этот сеанс является первым в серии из четырех или шести сеансов, предназначенных для достижения конкретной цели. Тогда я даю несколько общих рекомендаций, связанных с благополучием клиента, например:
Это первый сеанс в серии гипнотических сеансов, которые позволят вам полнее распоряжаться своей жизнь, сделать ее богаче и решить существующие проблемы.
Повторяйте про себя следующие утверждения, пока я произношу их: «С каждым днем я становлюсь все лучше и лучше во всех отношениях».
Позитивные мысли приносят мне радость, успех и благополучие.
Пользуйтесь этими предложениями или придумайте собственные. На этом этапе вы должны дать внушение минимум из одного пункта, но не более трех. Затем приступайте к заключительной процедуре 1J.

ПРОЦЕДУРА 1J

Каждый раз, когда я увижу вас или вы услышите запись моего голоса, то расслабитесь в десять раз глубже, чем сейчас, и мое внушение в десять раз крепче запечатлеется в вашей памяти.
Через несколько секунд я разбужу вас. Когда вы проснетесь, то будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим и освеженным. Вы будете бодрым и полным сил. Вы будете чувствовать себя просто прекрасно. Ощущение отдыха и хорошее настроение останутся с вами до конца дня. Вечером, когда вы ляжете в постель, то быстро заснете и будете крепко спать всю ночь напролет. Проснувшись утром, вы почувствуете себя бодрым и отдохнувшим.
Теперь я начинаю считать от одного до пяти. На счет пять вы откроете глаза и полностью проснетесь. Вы будете бодрым, энергичным, отдохнувшим и в прекрасном настроении. Вы будете чувствовать себя замечательно.
/... 2... вы медленно поднимаетесь... 3... на счет пять вы откроете глаза, полностью проснетесь и будете чувствовать себя отлично, лучше, чем раньше... 4... 5. Здесь я обычно щелкаю пальцами и говорю: Откройте глаза, проснитесь. Вы чувствуете себя превосходно, и это действительно так.

Замечания к сеансу № 1

Просмотрите процедуры 1А, 1В и 1С. На первый взгляд они кажутся одинаковыми, но при более тщательном изучении вы увидите тонкие различия в формулировках. Эти различия имеют важное значение. Оператор начинает с того, что просит клиента расслабиться, почувствовать расслабление, а заканчивает словами «теперь вы полностью расслабились». В процедуре 1J есть слова «когда вы услышите запись моего голоса». Если

вы не собираетесь записывать сеансы гипноза, пропустите это место. Если вы полагаете, что можете выполнять процедуру по телефону, добавьте слова «когда вы услышите мой голос по телефону», чтобы подготовить клиента для будущих сеансов.

ГЛАВА

СЕАНС ГИПНОЗА № 2

Во время этого сеанса мы сосредоточиваемся на проблеме и достигаем двух целей: 1) переходим к конкретным процедурам и внушениям (диет-контроль и т. д.) и 2) учим клиента самогипнозу.
Сеанс № 2 состоит из шестнадцати процедур в следующей последовательности: A, B, C, D, E, F, G, H, J, K, L, M, N, O, P, Q.
Процедуры А и В можно найти в главе 2.

ПРОЦЕДУРА C

Сосредоточьте внимание на пальцах ног и позвольте им совершенно расслабиться. Каждый палец расслабленный и тяжелый. Теперь пусть расслабление распространится на ваши ступни, поднимется по лодыжкам, икрам и коленям. Почувствуйте, как оно охватывает ваши бедра, потом живот, разливается в груди. Выше дыхание становится более свободным и глубоким, более ритмичным и расслабленным. Теперь пусть чувство глубокого расслабления перейдет на плечи, опустится по рукам и перейдет на ладони и пальцы. Вы чувствуете, как обратная волна расслабления поднимается вверх по вашим рукам и плечам, охватывает шею, растекается по лицу. Ваши щеки, подбородок и даже глаза совершенно расслаблены. Ваши веки стали гладкими и тяжелыми. Чувство приятного расслабления охватывает брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.

ПРОЦЕДУРА D

Новая волна тяжести зарождается в пальцах ваших ног. Они становятся вдвое тяжелее, чем раньше. Представьте себе тяжелый груз на каждом пальце. Ощутите тяжесть и еще более глубокое расслабление. Ощущение тяжести и глубины поднимается от ступней к вашим лодыжкам и икрам, коленям, охватывает бедра и мышцы живота. Теперь оно разливается по грудной клетке, расслабляя сердце и легкие, отчего ваше дыхание становится более ритмичным, свободным и совершенно расслабленным. Ощущение тяжести и глубины распространяется по вашим плечам, движется вниз к ладоням и пальцам. Обратная волна расслабления проходит через ваши Руки, охватывает плечи и шею. Она поднимается по вашему лицу, заливает глаза, брови и лоб, переходит па макушку головы и спускается по затылку к шее.

ПРОЦЕДУРА E

Новая тяжесть зарождается на макушке вашей головы. Вдвое тяжелее, чем раньше... вдвое тяжелее. Представьте на макушке головы тяжелый груз, мягкий и расслабляющий. Чувство тяжести и расслабления растекается по вашему лицу и глазам, вниз по шее и по плечам, распространяется на грудь, живот, бедра, колени, икры и лодыжки, охватывает ступни и пальцы ног. Вы испытываете ощущение тяжести, глубокой расслабленности и уюта, от макушки головы до пальцев ног.

ПРОЦЕДУРА F

Представьте себе, что вы смотрите на школьную доску. На ней нарисован круг. В этом круге мы собираемся размещать буквы алфавита в обратном порядке, начиная с буквы Щ.

----------------
В английском алфавите 26 букв, поэтому предлагается отсчет с 26-й буквы русского алфавита.— Прим. пер.

Помещая в круг каждую букву, вы затем стираете ее и расслабляетесь еще глубже, чем раньше.
Теперь представьте себе школьную доску. Нарисуйте в круге букву Щ. Теперь сотрите букву Щ и погрузитесь глубже. Нарисуйте букву ///, сотрите ее и погрузитесь глубже. Нарисуйте букву Ч... сотрите ее. Нарисуйте букву //... сотрите ее. Нарисуйте букву Х... сотрите ее. Нарисуйте букву Ф... сотрите ее. Нарисуйте букву У... сотрите ее. Нарисуйте букву Т... сотрите ее. Нарисуйте букву С... сотрите ее. Нарисуйте букву Р... сотрите ее. Нарисуйте букву //... сотрите ее. Нарисуйте букву О... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву М... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву 3... сотрите ее. Нарисуйте букву Ж... сотрите ее. Нарисуйте букву Ё... сотрите ее. Нарисуйте букву Е... сотрите ее. Нарисуйте букву Д... сотрите ее. Нарисуйте букву Г... сотрите ее. Нарисуйте букву В... сотрите ее. Нарисуйте букву Б... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Теперь сотрите круг и забудьте о школьной доске. Продолжайте расслабляться, все глубже и глубже. Почувствуйте, как ваше тело погружается в кресло, а разум очищается от всяких мыслей и расслабляется с каждым следующим выдохом.

ПРОЦЕДУРА G

Теперь я хочу, чтобы вы представили ясное, голубое летнее небо. В небе летит самолет, выписывающий ваше имя белыми облачными буквами. Смотрите, как ваше имя парит в ясном, голубом небе, написанное белыми облачными буквами. Теперь пусть оно растворится. Пусть ветер унесет ваше имя в голубое небо. Забудьте о вашем имени... забудьте, что у вас вообще есть имя. Имена не имеют значения. Продолжайте слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже.

ПРОЦЕДУРА H

Теперь я хочу, чтобы вы представили, как я кладу на ваши колени два тяжелых мешка с песком. Ощутите давление песка на своих коленях. Они становятся все более тяжелыми и расслабленными. Этот песок действует как мощное анестезирующее средство. Онемение начинает охватывать ваши колени. Ощущение тяжести и онемения спускается по вашим икрам и лодыжкам к ступням и пальцам ног. Ниже коленей ваши ноги кажутся совершенно онемевшими под весом песка. Теперь ощущение тяжести и онемения поднимается по вашим бедрам, распространяется по животу и грудной клетке. Оно заполняет ваши плечи, и они становятся тяжелыми и онемевшими. Оно стекает по вашим рукам, начиная с предплечий, проникает в ладони и пальцы. Потом оно струится обратно, от пальцев и ладоней к плечам, распространяется по шее. Онемение охватывает ваше лицо, поднимается к бровям и на лоб, переходит на макушку головы, а потом на шею через затылок.

ПРОЦЕДУРА J

Вы медленно плывете в ощущении приятной тяжести, все глубже расслабляясь с каждым выдохом. Теперь я хочу, чтобы вы сосредоточили внимание на кончике вашего носа. Без напряжения удерживайте внимание на кончике вашего носа, пока не достигнете той точки, когда ваше внимание полностью сосредоточится на звуке моего голоса. Когда вы достигнете этой точки, то можете забыть о кончике носа и продолжать слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже.
Я хочу, чтобы вы представили себе, что я кладу вам в рот маленький кусочек шоколада. Вы не глотаете его... он просто лежит у вас на языке. Вы ощущаете горький вкус шоколада. Он становится все более горьким, пока лежит там и тает у вас на языке. Он

такой горький, что вы почти не можете удержать его во рту. У него ужасный вкус. Начиная с этого момента вы пол-ностью освободитесь от желания есть шоколад, конфеты или любые другие сладости. Вы будете совершенно свободны от этого желания. Теперь я убираю из вашего рта кусочек горького шоколада. Ваш рот наполняется приятным ощущением чистоты и свежести. Вы рады, что этот ужасный вкус исчез навсегда.

ПРОЦЕДУРА К-1 (только для женщин)

Я хочу, чтобы вы представили себя. Постарайтесь увидеть себя такой, какой вы действительно хотите быть, представьте свое настоящее «я». Вы бодры и полны энергии, безмятежны и очаровательны, полностью владеете собой. Это вы. Это ваше настоящее «я». Это женщина, которой вы должны стать. В этот момент вы даете себе обещание. Это обещание не для меня, а для вас... вы обещаете найти свое истинное «я». Ваше обещание останется с вами, все крепче с каждым днем. С этого момента и каждый день вы будете все больше похожи на ту прекрасную женщину, которой хотите стать. Вы будете спокойны и безмятежны, что бы пи случилось вокруг, а если произойдет что-то действительно серьезное, вы сможете найти разумный и спокойный выход из положения. Вы будете чувствовать себя превосходно, и вам будет очень легко соблюдать правила вашей новой диеты. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали, вы будете энергичным и уверенным в себе человеком.

ПРОЦЕДУРА К-2 (только аля мужчин)

Я хочу, чтобы вы представили себя. Постарайтесь увидеть себя таким, каким вы действительно хотите быть, представьте свое настоящее «я». Вы бодры и полны энергии, здоровы и подтянуты, полностью владеете собой. Это вы. Это ваше настоящее «я>>. Это мужчина, которым вы должны стать. В этот момент вы даете себе обещание. Это обещание не для меня, а для вас... вы обещаете найти свое истинное «я». Ваше обещание останется с вами, все крепче с каждым днем. С этого момента и каждый день вы будете все больше похожи на того бодрого, здорового мужчину, которым хотите стать. Вы будете спокойны и безмятежны, что бы ни случилось вокруг, а если произойдет что-то действительно серьезное, вы сможете найти разумный и спокойный выход из положения. Вы будете чувствовать себя превосходно, и вам будет очень легко соблюдать правила вашей новой диеты. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали,— вы будете энергичным и уверенным в себе человеком.

ПРОЦЕДУРА L

На завтрак вы получите маленькую порцию протеина, маленькую порцию фруктов или сока и один тост без масла. На ланч вы получите маленькую порцию протеина, маленькую порцию свежих фруктов или овощей. На обед вы получите салат с легкой приправой, небольшую порцию протеина и полтарелки овощей, тушенных без масла и маргарина.

ПРОЦЕДУРА М

Вы всегда будете есть очень медленно, и когда вы употребите хотя бы немного полезной, здоровой пищи, то почувствуете себя совершенно сытым и удовлетворенным. Это все, в чем сейчас нуждается ваше тело. Это все, что вам нужно. Вас совсем не тянет к сладостям, жареным продуктам или жирной пище. Чем дольше вы будете соблюдать диету, тем лучше вы будете себя чувствовать, и лишний вес будет таять с каждым днем. Все лишние килограммы просто исчезнут, очень быстро и легко. С каждым днем вы

будете все более энергичным, подвижным и привлекательным человеком... с каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Вы также будете добросовестно выполнять небольшое упражнение по самогипнозу, которое мы сейчас проведем вместе с вами.

ПРОЦЕДУРА N

Сейчас я попрошу вас открыть глаза и посмотреть на кружок, который буду держать перед вами. Вы не проснетесь, когда откроете глаза... вы не проснетесь. Вы будете находиться даже в более расслабленном состоянии. Теперь откройте глаза, посмотрите на точку, которую я буду держать перед вами, и сделайте глубокий вдох. (Когда вы говорите клиенту, чтобы он открыл глаза, держите перед ним карточку с крупным, ярко-красным кружком, приковывающим внимание. Самый подходящий размер для карточки — 15 х 15 см, предпочтительно белого цвета. Диаметр круга почти равен ширине карточки. Держите карточку на уровне глаз клиента, примерно в метре от его лица.)

Сделайте глубокий вдох. Теперь закройте глаза, выдохните и думайте: 5... 5... 5... погружаясь глубже. Снова сделайте глубокий вдох, выдохните и думайте: 4... 4... 4... Еще один глубокий вдох, выдох, и 3... 3.. 3... все глубже и глубже. Еще один глубокий вдох, выдох, и 2... 2... 2... И наконец, Последний глубокий вдох, выдох, и 1... 1. пусть выйдет весь воздух... 1.

Теперь представьте тяжелую, глубокую расслабляющую силу, которая находится сразу же за вашими веками. Почувствуйте, как эта глубокая расслабляющая сила растекается вниз от ваших век. Вниз по лицу и шее, вниз по плечам и груди, по животу, по бедрам, через колени, икры, лодыжки, ступни и пальцы ног.

ПРОЦЕДУРА О

Сейчас я начну обратный отсчет от 10 до 1. Я хочу, чтобы вы считали про себя вместе со мной. Представляйте каждую цифру, когда я произношу ее, и позволяйте ей уносить вас все глубже. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Теперь вы очень глубоко расслаблены. Вы можете дать себе следующее внушение. Повторяйте слова про себя, когда я буду говорить их: «Я всегда буду спокойным и расслабленным. Я не захочу ничего есть до самого обеда». (Вместо «обеда» можно подставить любое нужное слово — «до ланча», «до завтрашнего утра» и т. д.)

Теперь представьте кружок, на который вы смотрели в начале этого упражнения. Представьте, как он движется к вам, увлекаемый силой вашего внушения. Он доходит до вашего затылка... до вашего затылка. Когда кружок совместится с вашим внушением, в области затылка, сотрите его. Забудьте о нем, забудьте о внушении. Пусть все исчезнет. Позвольте себе расслабиться.

ПРОЦЕДУРА Р

В промежутке между этим сеансом и следующим вы будете практиковать это упражнение по самогипнозу минимум три раза в день, даже если вы думаете, что не нуждаетесь в нем. В результате вы будете прекрасно себя чувствовать. Каждый раз, выполняя это упражнение по самогипнозу, вы будете полностью расслабляться. Вы погрузитесь так же глубоко, как сейчас... так же глубоко, как сейчас. И внушение, которое вы дадите себе, будет все глубже и глубже укореняться в вашем сознании. Добросовестно занимаясь самогипнозом каждый день, вы сможете эффективно контролировать свой аппетит. Вы избавитесь от ощущения голода. Вы избавитесь от любого напряжения, любого нежелательного пристрастия к еде или питью. Каждый день ваш вес будет

уменьшаться, и вы будете выглядеть лучше и лучше. Чувство радости и покоя будет сопровождать вас каждый день.

ПРОЦЕДУРА Q

В следующий раз, когда я увижу вас или когда вы услышите запись моего голоса, вы расслабитесь еще глубже, чем сейчас. Тогда внушение, которое вы получили от меня, будет все глубже и глубже укореняться в вашем сознании. Через несколько секунд, когда проснетесь, вы будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим, полностью освеженным, бодрым, подвижным, полным энергии и уверенности в себе. Вы будете чувствовать себя превосходно. Чтобы проснуться, вам нужно просто сосчитать вместе со мной от одного до пяти и открыть глаза на счет пять, чувствуя себя хорошо отдохнувшим, бодрым и в прекрасном настроении. Итак, 1... 2... 3... 4... 5.
Когда клиент откроет глаза, спросите у него, как он себя чувствует. Ответьте на любые его вопросы.
Дайте клиенту два отпечатанных листа бумаги для упражнений по диет-контролю и самогипнозу. На одном листе расписана рекомендованная диета, а на другом — процедура самогипноза.

ПРОГРАММА ДИЕТЫ (пример)

Завтрак
• маленькая порция протеинов (60-85 г)
• маленькая порция сока или свежих фруктов (120 г)
• тост без масла

Ланч
• маленькая порция протеинов (85-120 г)
• маленькая порция свежих фруктов или овощей

Обед
• небольшая порция протеинов (120-150 г)
• салат с легкой приправой
• полтарелки тушеных овощей без масла и маргарина
• диетические напитки (кола рекомендуется только без кофеина)
• кофе без кофеина
• никаких подливок или соусов
Примерно 800—1000 ккал ежедневно.

Этот образец нельзя воспринимать буквально, как диету, подходящую для каждого человека; он дан лишь для примера. Далеко не каждого можно посадить на диету 1000 ккал в день. Не играйте в доктора или диетолога, если у вас нет профессионального образования в этой области. Разработайте подходящую диету с помощью клиента. Если у него есть проблемы со здоровьем или он принимает лекарства, он должен посоветоваться со своим лечащим врачом и получить необходимые рекомендации. Даже если у вас есть заранее напечатанные варианты, будьте готовы внести исправления, чтобы максимально приспособить курс диеты к потребностям клиента.
Вам часто бывает нужно сосредоточиться лишь на одной проблеме (например, тяга к сладостям, злоупотребление жирными мясными блюдами или чрезмерная увлеченность пивом). В таких случаях вам не нужно разрабатывать полный курс диеты. Создайте у

клиента стойкую неприязнь к шоколаду, пиву и т. д. Пример в конце этой главы показывает, как следует бороться с подобными проблемами.

Инструкции по самогипнозу

Потянитесь. Теперь сядьте в удобное положение. Сосредоточьте внимание на ярком красном круге, как вы делали раньше. Мысленно произнесите цифру 5 три раза вместе с выдохом. Затем закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, а вместе с выдохом мысленно повторите три раза цифру 4. Произнося цифру, представляйте ее перед своим мысленным взором. Еще раз глубоко вдохните и проделайте ту же процедуру с цифрами 3, 2 и 1 соответственно.
Теперь представьте расслабляющую силу, исходящую из ваших глаз и распространяющуюся по всему телу, словно теплое одеяло или поток теплого свежего воздуха, овевающий ваше тело от макушки до пальцев ног. Проделайте отсчет от десяти до одного в обратном порядке. Достигнув цифры 1, дайте себе следующие инструкции:
Я всегда буду расслабленным и спокойным. Мне не захочется ничего есть до обеда. Затем представьте тот самый круг, на который вы смотрели сначала. Представляйте, как он движется к вашему затылку и совмещается с вашими инструкциями.
Потом забудьте о внушении, чтобы ваше подсознание могло впитать его в себя. Сосчитайте от 1 до 5, проснитесь и почувствуйте эффект внушения.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПОСЛЕ СЕАНСА

Дайте клиенту достаточно времени, чтобы он прочел программу диеты и инструкции по самогипнозу. Ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть. Вы должны быть хорошо осведомлены во всем, что касается диеты. Если это необходимо, держите под рукой хорошую книгу или справочник по диетическому питанию. Многие люди не знают, что такое протеиновая пища, поэтому вам нужно быть готовым к примерам и объяснениям.
Прочитайте инструкцию по самогипнозу вслух вашему клиенту, объясняя каждое положение в отдельности. Подтвердите, что он получил эти инструкции под гипнозом, а также постгипнотическое внушение, которое будет работать для него так же хорошо, как и во время сеанса.
Самое важное заключается в том, что клиент должен понять: он обязан ежедневно выполнять упражнение по самогипнозу. Для этого есть две причины. Во-первых, он обучает свой разум следовать по другому пути. Разум предпочитает делать то, что он делал всегда, то есть следовать по знакомому пути. Поэтому необходимо прилежное и настойчивое переобучение. Ваш подсознательный разум не поверит, что вы действительно хотите измениться, если вы не проявите серьезного отношения к практике самогипноза. Ваш разум верит, что вам постоянно хочется есть и быть толстым, потому что именно это вы внушали ему в течение многих лет. Теперь вы хотите заменить эту разрушительную программу другой, гораздо более конструктивной. Поэтому вы обязаны ежедневно вколачивать в свое подсознание то, чего вы действительно хотите, пока ваш разум не воплотит желание в новую реальность. К счастью, для перепрограммирования с помощью самогипноза не нужно тратить долгие годы.
Гипноз работает быстро, иногда мгновенно, но чаще всего в течение нескольких дней или недель. Для действительно серьезных проблем этот срок возрастает до нескольких месяцев. Вы должны стараться до тех пор, пока не завершите успешное перепрограммирование.

Во-вторых, гипнотическое внушение не является постоянным. В противном случае было бы достаточно дать один сеанс гипноза и один набор установок для решения проблемы. Но увы, так не бывает.
Эффективная продолжительность гипнотического внушения меняется в широких пределах, в зависимости от индивидуальной реакции на гипноз. Я знал людей, реагировавших на гипнотическое внушение в течение лишь нескольких часов, а затем у них возникала потребность в подкреплении с помощью нового сеанса гипноза. Некоторые люди сохраняют восприимчивость в течение одной-двух недель, а очень немногие еще дольше. Поэтому клиент должен каждый день подкреплять себя самогипнозом, пока не достигнет желаемого результата.

ДИЕТ-КОНТРОЛЬ (пример из моей практики)

Однажды ко мне за помощью обратилась женщина, страдавшая от избыточного веса. Ее проблема заключалась в болезненном пристрастии к воздушной кукурузе. Она покупала воздушную кукурузу в мешках по 40 килограммов и ела ее на завтрак, обед и ужин, а также в любое время дня, обильно смазывая сливочным маслом и посыпая солью. При этом она целыми упаковками приобретала содовую шипучку, чтобы заглушить жажду. Я понимал, что сливочное масло, соль и содовая шипучка гораздо опаснее для ее здоровья, чем воздушная кукуруза, но суть дела заключалась именно в последнем продукте. Без воздушной кукурузы она не стала бы есть все остальное в таких количествах. Поэтому я решил отучить ее от воздушной кукурузы.
Перед сеансом гипноза я попытался выяснить, что ей не нравится. Оказалось, что ей нравится решительно все.
«Разве нет ни одной вещи, которая вызывала бы у вас отвращение?» — в отчаянии спросил я.
«Вообще-то есть,- ответила она.- Мне становится дурно от мокрых куриных перьев. Я не выношу их запах. В детстве отец заставлял меня ощипывать убитых цыплят, хотя я этого очень не хотела».
Так я получил необходимый инструмент — мокрые куриные перья. Когда я дошел до процедуры J в той части, где клиент представляет какой-либо продукт у себя во рту, то сказал: «Перед вами стоит большая тарелка с воздушной кукурузой, облепленной мокрыми куриными перьями. Кукуруза пахнет, как мокрые куриные перья. На вкус она очень напоминает мокрые куриные перья. Теперь возьмите пригоршню кукурузы, положите ее в рот и разжуйте как следует».
Женщина немедленно начала давиться и отплевываться. Мне даже показалось, что ее вот-вот вырвет.
После ухода из моего кабинета эта женщина отправилась домой и решила утешиться большой порцией воздушной кукурузы. На этот раз ее действительно вырвало. Она ежедневно пыталась вернуться к любимому занятию, но каждый раз ее мутило при виде лакомства. К тому времени, когда моя клиентка пришла на третий сеанс гипноза, она уже отказалась от дальнейших попыток и начала сбрасывать лишний вес. Разумеется, без воздушной кукурузы она перестала пить содовую шипучку и поедать сливочное масло и соль в больших количествах. К началу шестого сеанса она сбросила около восьми килограммов и чувствовала себя очень хорошо. Я предложил ей разнообразить свой рацион большим количеством свежих фруктов и овощей. Вскоре она полностью избавилась от зависимости.
В первую очередь важно выяснить, какой запах или вкус является особенно неприятным для клиента. Пользуйтесь этой информацией как орудием, отбивающим желание употреблять ту или иную вредную пищу. Чаще всего проблему создают сладости, такие, как шоколад или пастила. Если человек съедает в день два килограмма шоколада и ненавидит вкус печенки, то пусть он представит себе, как вынимает из холодильника

шоколад, лежавший рядом с двумя килограммами размороженной свиной печенки. Ее запах и вкус пропитал весь шоколад... Дальнейшее ясно без слов.

ГЛАВА

## СЕАНС ГИПНОЗА № 2

Во время этого сеанса мы сосредоточиваемся на проблеме и достигаем двух целей: 1) переходим к конкретным процедурам и внушениям (диет-контроль и т. д.) и 2) учим клиента самогипнозу.
Сеанс № 2 состоит из шестнадцати процедур в следующей последовательности: A, B, C, D, E, F, G, H, J, К, L, M, N, O, P, Q.
Процедуры А и В можно найти в главе 2.

### ПРОЦЕДУРА C

Сосредоточьте внимание на пальцах ног и позвольте им совершенно расслабиться. Каждый палец расслабленный и тяжелый. Теперь пусть расслабление распространится на ваши ступни, поднимется по лодыжкам, икрам и коленям. Почувствуйте, как оно охватывает ваши бедра, потом живот, разливается в груди. Выше дыхание становится более свободным и глубоким, более ритмичным и расслабленным. Теперь пусть чувство глубокого расслабления перейдет на плечи, опустится по рукам и перейдет на ладони и пальцы. Вы чувствуете, как обратная волна расслабления поднимается вверх по вашим рукам и плечам, охватывает шею, растекается по лицу. Ваши щеки, подбородок и даже глаза совершенно расслаблены. Ваши веки стали гладкими и тяжелыми. Чувство приятного расслабления охватывает брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.

### ПРОЦЕДУРА D

Новая волна тяжести зарождается в пальцах ваших ног. Они становятся вдвое тяжелее, чем раньше. Представьте себе тяжелый груз на каждом пальце. Ощутите тяжесть и еще более глубокое расслабление. Ощущение тяжести и глубины поднимается от ступней к вашим лодыжкам и икрам, коленям, охватывает бедра и мышцы живота. Теперь оно разливается по грудной клетке, расслабляя сердце и легкие, отчего ваше дыхание становится более ритмичным, свободным и совершенно расслабленным. Ощущение тяжести и глубины распространяется по вашим плечам, движется вниз к ладоням и пальцам. Обратная волна расслабления проходит через ваши Руки, охватывает плечи и шею. Она поднимается по вашему лицу, заливает глаза, брови и лоб, переходит па макушку головы и спускается по затылку к шее.

### ПРОЦЕДУРА E

Новая тяжесть зарождается на макушке вашей головы. Вдвое тяжелее, чем раньше... вдвое тяжелее. Представьте на макушке головы тяжелый груз, мягкий и расслабляющий. Чувство тяжести и расслабления растекается по вашему лицу и глазам, вниз по шее и по плечам, распространяется на грудь, живот, бедра, колени, икры и лодыжки, охватывает ступни и пальцы ног. Вы испытываете ощущение тяжести, глубокой расслабленности и уюта, от макушки головы до пальцев ног.

### ПРОЦЕДУРА F

Представьте себе, что вы смотрите на школьную доску. На ней нарисован круг. В этом круге мы собираемся размещать буквы алфавита в обратном порядке, начиная с буквы Щ.

----------------
В английском алфавите 26 букв, поэтому предлагается отсчет с 26-й буквы русского алфавита.— Прим. пер.

Помещая в круг каждую букву, вы затем стираете ее и расслабляетесь еще глубже, чем раньше.
Теперь представьте себе школьную доску. Нарисуйте в круге букву Щ. Теперь сотрите букву Щ и погрузитесь глубже. Нарисуйте букву ///, сотрите ее и погрузитесь глубже. Нарисуйте букву Ч... сотрите ее. Нарисуйте букву //... сотрите ее. Нарисуйте букву Х... сотрите ее. Нарисуйте букву Ф... сотрите ее. Нарисуйте букву У... сотрите ее. Нарисуйте букву Т... сотрите ее. Нарисуйте букву С... сотрите ее. Нарисуйте букву Р... сотрите ее. Нарисуйте букву //... сотрите ее. Нарисуйте букву О... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву М... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву 3... сотрите ее. Нарисуйте букву Ж... сотрите ее. Нарисуйте букву Ё... сотрите ее. Нарисуйте букву Е... сотрите ее. Нарисуйте букву Д... сотрите ее. Нарисуйте букву Г... сотрите ее. Нарисуйте букву В... сотрите ее. Нарисуйте букву Б... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Теперь сотрите круг и забудьте о школьной доске. Продолжайте расслабляться, все глубже и глубже. Почувствуйте, как ваше тело погружается в кресло, а разум очищается от всяких мыслей и расслабляется с каждым следующим выдохом.

ПРОЦЕДУРА G

Теперь я хочу, чтобы вы представили ясное, голубое летнее небо. В небе летит самолет, выписывающий ваше имя белыми облачными буквами. Смотрите, как ваше имя парит в ясном, голубом небе, написанное белыми облачными буквами. Теперь пусть оно растворится. Пусть ветер унесет ваше имя в голубое небо. Забудьте о вашем имени... забудьте, что у вас вообще есть имя. Имена не имеют значения. Продолжайте слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже.

ПРОЦЕДУРА H

Теперь я хочу, чтобы вы представили, как я кладу на ваши колени два тяжелых мешка с песком. Ощутите давление песка на своих коленях. Они становятся все более тяжелыми и расслабленными. Этот песок действует как мощное анестезирующее средство. Онемение начинает охватывать ваши колени. Ощущение тяжести и онемения спускается по вашим икрам и лодыжкам к ступням и пальцам ног. Ниже коленей ваши ноги кажутся совершенно онемевшими под весом песка. Теперь ощущение тяжести и онемения поднимается по вашим бедрам, распространяется по животу и грудной клетке. Оно заполняет ваши плечи, и они становятся тяжелыми и онемевшими. Оно стекает по вашим рукам, начиная с предплечий, проникает в ладони и пальцы. Потом оно струится обратно, от пальцев и ладоней к плечам, распространяется по шее. Онемение охватывает ваше лицо, поднимается к бровям и на лоб, переходит на макушку головы, а потом на шею через затылок.

ПРОЦЕДУРА J

Вы медленно плывете в ощущении приятной тяжести, все глубже расслабляясь с каждым выдохом. Теперь я хочу, чтобы вы сосредоточили внимание на кончике вашего носа. Без напряжения удерживайте внимание на кончике вашего носа, пока не достигнете той точки, когда ваше внимание полностью сосредоточится на звуке моего голоса. Когда вы достигнете этой точки, то можете забыть о кончике носа и продолжать слушать мой

голос, расслабляясь все глубже и глубже.
Я хочу, чтобы вы представили себе, что я кладу вам в рот маленький кусочек шоколада. Вы не глотаете его... он просто лежит у вас на языке. Вы ощущаете горький вкус шоколада. Он становится все более горьким, пока лежит там и тает у вас на языке. Он такой горький, что вы почти не можете удержать его во рту. У него ужасный вкус. Начиная с этого момента вы пол-ностью освободитесь от желания есть шоколад, конфеты или любые другие сладости. Вы будете совершенно свободны от этого желания. Теперь я убираю из вашего рта кусочек горького шоколада. Ваш рот наполняется приятным ощущением чистоты и свежести. Вы рады, что этот ужасный вкус исчез навсегда.

ПРОЦЕДУРА К-1 (только для женщин)

Я хочу, чтобы вы представили себя. Постарайтесь увидеть себя такой, какой вы действительно хотите быть, представьте свое настоящее «я». Вы бодры и полны энергии, безмятежны и очаровательны, полностью владеете собой. Это вы. Это ваше настоящее «я». Это женщина, которой вы должны стать. В этот момент вы даете себе обещание. Это обещание не для меня, а для вас... вы обещаете найти свое истинное «я». Ваше обещание останется с вами, все крепче с каждым днем. С этого момента и каждый день вы будете все больше похожи на ту прекрасную женщину, которой хотите стать. Вы будете спокойны и безмятежны, что бы пи случилось вокруг, а если произойдет что-то действительно серьезное, вы сможете найти разумный и спокойный выход из положения. Вы будете чувствовать себя превосходно, и вам будет очень легко соблюдать правила вашей новой диеты. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали, вы будете энергичным и уверенным в себе человеком.

ПРОЦЕДУРА К-2 (только аля мужчин)

Я хочу, чтобы вы представили себя. Постарайтесь увидеть себя таким, каким вы действительно хотите быть, представьте свое настоящее «я». Вы бодры и полны энергии, здоровы и подтянуты, полностью владеете собой. Это вы. Это ваше настоящее «я>>. Это мужчина, которым вы должны стать. В этот момент вы даете себе обещание. Это обещание не для меня, а для вас... вы обещаете найти свое истинное «я». Ваше обещание останется с вами, все крепче с каждым днем. С этого момента и каждый день вы будете все больше похожи на того бодрого, здорового мужчину, которым хотите стать. Вы будете спокойны и безмятежны, что бы ни случилось вокруг, а если произойдет что-то действительно серьезное, вы сможете найти разумный и спокойный выход из положения. Вы будете чувствовать себя превосходно, и вам будет очень легко соблюдать правила вашей новой диеты. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали,— вы будете энергичным и уверенным в себе человеком.

ПРОЦЕДУРА L

На завтрак вы получите маленькую порцию протеина, маленькую порцию фруктов или сока и один тост без масла. На ланч вы получите маленькую порцию протеина, маленькую порцию свежих фруктов или овощей. На обед вы получите салат с легкой приправой, небольшую порцию протеина и полтарелки овощей, тушенных без масла и маргарина.

ПРОЦЕДУРА М

Вы всегда будете есть очень медленно, и когда вы употребите хотя бы немного полезной, здоровой пищи, то почувствуете себя совершенно сытым и удовлетворенным.

Это все, в чем сейчас нуждается ваше тело. Это все, что вам нужно. Вас совсем не тянет к сладостям, жареным продуктам или жирной пище. Чем дольше вы будете соблюдать диету, тем лучше вы будете себя чувствовать, и лишний вес будет таять с каждым днем. Все лишние килограммы просто исчезнут, очень быстро и легко. С каждым днем вы будете все более энергичным, подвижным и привлекательным человеком... с каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Вы также будете добросовестно выполнять небольшое упражнение по самогипнозу, которое мы сейчас проведем вместе с вами.

ПРОЦЕДУРА N

Сейчас я попрошу вас открыть глаза и посмотреть на кружок, который буду держать перед вами. Вы не проснетесь, когда откроете глаза... вы не проснетесь. Вы будете находиться даже в более расслабленном состоянии. Теперь откройте глаза, посмотрите на точку, которую я буду держать перед вами, и сделайте глубокий вдох. (Когда вы говорите клиенту, чтобы он открыл глаза, держите перед ним карточку с крупным, ярко-красным кружком, приковывающим внимание. Самый подходящий размер для карточки — 15 х 15 см, предпочтительно белого цвета. Диаметр круга почти равен ширине карточки. Держите карточку на уровне глаз клиента, примерно в метре от его лица.)

Сделайте глубокий вдох. Теперь закройте глаза, выдохните и думайте: 5... 5... 5... погружаясь глубже. Снова сделайте глубокий вдох, выдохните и думайте: 4... 4... 4... Еще один глубокий вдох, выдох, и 3... 3.. 3... все глубже и глубже. Еще один глубокий вдох, выдох, и 2... 2... 2... И наконец, Последний глубокий вдох, выдох, и 1... 1. пусть выйдет весь воздух... 1.

Теперь представьте тяжелую, глубокую расслабляющую силу, которая находится сразу же за вашими веками. Почувствуйте, как эта глубокая расслабляющая сила растекается вниз от ваших век. Вниз по лицу и шее, вниз по плечам и груди, по животу, по бедрам, через колени, икры, лодыжки, ступни и пальцы ног.

ПРОЦЕДУРА О

Сейчас я начну обратный отсчет от 10 до 1. Я хочу, чтобы вы считали про себя вместе со мной. Представляйте каждую цифру, когда я произношу ее, и позволяйте ей уносить вас все глубже. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Теперь вы очень глубоко расслаблены. Вы можете дать себе следующее внушение. Повторяйте слова про себя, когда я буду говорить их: «Я всегда буду спокойным и расслабленным. Я не захочу ничего есть до самого обеда». (Вместо «обеда» можно подставить любое нужное слово — «до ланча», «до завтрашнего утра» и т. д.)

Теперь представьте кружок, на который вы смотрели в начале этого упражнения. Представьте, как он движется к вам, увлекаемый силой вашего внушения. Он доходит до вашего затылка... до вашего затылка. Когда кружок совместится с вашим внушением, в области затылка, сотрите его. Забудьте о нем, забудьте о внушении. Пусть все исчезнет. Позвольте себе расслабиться.

ПРОЦЕДУРА Р

В промежутке между этим сеансом и следующим вы будете практиковать это упражнение по самогипнозу минимум три раза в день, даже если вы думаете, что не нуждаетесь в нем. В результате вы будете прекрасно себя чувствовать. Каждый раз, выполняя это упражнение по самогипнозу, вы будете полностью расслабляться. Вы погрузитесь так же глубоко, как сейчас... так же глубоко, как сейчас. И внушение, которое вы дадите себе, будет все глубже и глубже укореняться в вашем сознании. Добросовестно

занимаясь самогипнозом каждый день, вы сможете эффективно контролировать свой аппетит. Вы избавитесь от ощущения голода. Вы избавитесь от любого напряжения, любого нежелательного пристрастия к еде или питью. Каждый день ваш вес будет уменьшаться, и вы будете выглядеть лучше и лучше. Чувство радости и покоя будет сопровождать вас каждый день.

ПРОЦЕДУРА Q

В следующий раз, когда я увижу вас или когда вы услышите запись моего голоса, вы расслабитесь еще глубже, чем сейчас. Тогда внушение, которое вы получили от меня, будет все глубже и глубже укореняться в вашем сознании. Через несколько секунд, когда проснетесь, вы будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим, полностью освеженным, бодрым, подвижным, полным энергии и уверенности в себе. Вы будете чувствовать себя превосходно. Чтобы проснуться, вам нужно просто сосчитать вместе со мной от одного до пяти и открыть глаза на счет пять, чувствуя себя хорошо отдохнувшим, бодрым и в прекрасном настроении. Итак, 1... 2... 3... 4... 5.

Когда клиент откроет глаза, спросите у него, как он себя чувствует. Ответьте на любые его вопросы.

Дайте клиенту два отпечатанных листа бумаги для упражнений по диет-контролю и самогипнозу. На одном листе расписана рекомендованная диета, а на другом — процедура самогипноза.

ПРОГРАММА ДИЕТЫ (пример)

Завтрак
• маленькая порция протеинов (60-85 г)
• маленькая порция сока или свежих фруктов (120 г)
• тост без масла

Ланч
• маленькая порция протеинов (85-120 г)
• маленькая порция свежих фруктов или овощей

Обед
• небольшая порция протеинов (120-150 г)
• салат с легкой приправой
• полтарелки тушеных овощей без масла и маргарина
• диетические напитки (кола рекомендуется только без кофеина)
• кофе без кофеина
• никаких подливок или соусов

Примерно 800—1000 ккал ежедневно.

Этот образец нельзя воспринимать буквально, как диету, подходящую для каждого человека; он дан лишь для примера. Далеко не каждого можно посадить на диету 1000 ккал в день. Не играйте в доктора или диетолога, если у вас нет профессионального образования в этой области. Разработайте подходящую диету с помощью клиента. Если у него есть проблемы со здоровьем или он принимает лекарства, он должен посоветоваться со своим лечащим врачом и получить необходимые рекомендации. Даже если у вас есть заранее напечатанные варианты, будьте готовы внести исправления, чтобы максимально приспособить курс диеты к потребностям клиента.

Вам часто бывает нужно сосредоточиться лишь на одной проблеме (например, тяга к сладостям, злоупотребление жирными мясными блюдами или чрезмерная увлеченность пивом). В таких случаях вам не нужно разрабатывать полный курс диеты. Создайте у клиента стойкую неприязнь к шоколаду, пиву и т. д. Пример в конце этой главы показывает, как следует бороться с подобными проблемами.

Инструкции по самогипнозу

Потянитесь. Теперь сядьте в удобное положение. Сосредоточьте внимание на ярком красном круге, как вы делали раньше. Мысленно произнесите цифру 5 три раза вместе с выдохом. Затем закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, а вместе с выдохом мысленно повторите три раза цифру 4. Произнося цифру, представляйте ее перед своим мысленным взором. Еще раз глубоко вдохните и проделайте ту же процедуру с цифрами 3, 2 и 1 соответственно.

Теперь представьте расслабляющую силу, исходящую из ваших глаз и распространяющуюся по всему телу, словно теплое одеяло или поток теплого свежего воздуха, овевающий ваше тело от макушки до пальцев ног. Проделайте отсчет от десяти до одного в обратном порядке. Достигнув цифры 1, дайте себе следующие инструкции:

Я всегда буду расслабленным и спокойным. Мне не захочется ничего есть до обеда. Затем представьте тот самый круг, на который вы смотрели сначала. Представляйте, как он движется к вашему затылку и совмещается с вашими инструкциями.

Потом забудьте о внушении, чтобы ваше подсознание могло впитать его в себя. Сосчитайте от 1 до 5, проснитесь и почувствуйте эффект внушения.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПОСЛЕ СЕАНСА

Дайте клиенту достаточно времени, чтобы он прочел программу диеты и инструкции по самогипнозу. Ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть. Вы должны быть хорошо осведомлены во всем, что касается диеты. Если это необходимо, держите под рукой хорошую книгу или справочник по диетическому питанию. Многие люди не знают, что такое протеиновая пища, поэтому вам нужно быть готовым к примерам и объяснениям.

Прочитайте инструкцию по самогипнозу вслух вашему клиенту, объясняя каждое положение в отдельности. Подтвердите, что он получил эти инструкции под гипнозом, а также постгипнотическое внушение, которое будет работать для него так же хорошо, как и во время сеанса.

Самое важное заключается в том, что клиент должен понять: он обязан ежедневно выполнять упражнение по самогипнозу. Для этого есть две причины. Во-первых, он обучает свой разум следовать по другому пути. Разум предпочитает делать то, что он делал всегда, то есть следовать по знакомому пути. Поэтому необходимо прилежное и настойчивое переобучение. Ваш подсознательный разум не поверит, что вы действительно хотите измениться, если вы не проявите серьезного отношения к практике самогипноза. Ваш разум верит, что вам постоянно хочется есть и быть толстым, потому что именно это вы внушали ему в течение многих лет. Теперь вы хотите заменить эту разрушительную программу другой, гораздо более конструктивной. Поэтому вы обязаны ежедневно вколачивать в свое подсознание то, чего вы действительно хотите, пока ваш разум не воплотит желание в новую реальность. К счастью, для перепрограммирования с помощью самогипноза не нужно тратить долгие годы. Гипноз работает быстро, иногда мгновенно, но чаще всего в течение нескольких дней или

недель. Для действительно серьезных проблем этот срок возрастает до нескольких месяцев. Вы должны стараться до тех пор, пока не завершите успешное перепрограммирование.
Во-вторых, гипнотическое внушение не является постоянным. В противном случае было бы достаточно дать один сеанс гипноза и один набор установок для решения проблемы. Но увы, так не бывает.
Эффективная продолжительность гипнотического внушения меняется в широких пределах, в зависимости от индивидуальной реакции на гипноз. Я знал людей, реагировавших на гипнотическое внушение в течение лишь нескольких часов, а затем у них возникала потребность в подкреплении с помощью нового сеанса гипноза. Некоторые люди сохраняют восприимчивость в течение одной-двух недель, а очень немногие еще дольше. Поэтому клиент должен каждый день подкреплять себя самогипнозом, пока не достигнет желаемого результата.

ДИЕТ-КОНТРОЛЬ (пример из моей практики)

Однажды ко мне за помощью обратилась женщина, страдавшая от избыточного веса. Ее проблема заключалась в болезненном пристрастии к воздушной кукурузе. Она покупала воздушную кукурузу в мешках по 40 килограммов и ела ее на завтрак, обед и ужин, а также в любое время дня, обильно смазывая сливочным маслом и посыпая солью. При этом она целыми упаковками приобретала содовую шипучку, чтобы заглушить жажду. Я понимал, что сливочное масло, соль и содовая шипучка гораздо опаснее для ее здоровья, чем воздушная кукуруза, но суть дела заключалась именно в последнем продукте. Без воздушной кукурузы она не стала бы есть все остальное в таких количествах. Поэтому я решил отучить ее от воздушной кукурузы.
Перед сеансом гипноза я попытался выяснить, что ей не нравится. Оказалось, что ей нравится решительно все.
«Разве нет ни одной вещи, которая вызывала бы у вас отвращение?» — в отчаянии спросил я.
«Вообще-то есть,- ответила она.- Мне становится дурно от мокрых куриных перьев. Я не выношу их запах. В детстве отец заставлял меня ощипывать убитых цыплят, хотя я этого очень не хотела».
Так я получил необходимый инструмент — мокрые куриные перья. Когда я дошел до процедуры J в той части, где клиент представляет какой-либо продукт у себя во рту, то сказал: «Перед вами стоит большая тарелка с воздушной кукурузой, облепленной мокрыми куриными перьями. Кукуруза пахнет, как мокрые куриные перья. На вкус она очень напоминает мокрые куриные перья. Теперь возьмите пригоршню кукурузы, положите ее в рот и разжуйте как следует».
Женщина немедленно начала давиться и отплевываться. Мне даже показалось, что ее вот-вот вырвет.
После ухода из моего кабинета эта женщина отправилась домой и решила утешиться большой порцией воздушной кукурузы. На этот раз ее действительно вырвало. Она ежедневно пыталась вернуться к любимому занятию, но каждый раз ее мутило при виде лакомства. К тому времени, когда моя клиентка пришла на третий сеанс гипноза, она уже отказалась от дальнейших попыток и начала сбрасывать лишний вес. Разумеется, без воздушной кукурузы она перестала пить содовую шипучку и поедать сливочное масло и соль в больших количествах. К началу шестого сеанса она сбросила около восьми килограммов и чувствовала себя очень хорошо. Я предложил ей разнообразить свой рацион большим количеством свежих фруктов и овощей. Вскоре она полностью избавилась от зависимости.
В первую очередь важно выяснить, какой запах или вкус является особенно неприятным для клиента. Пользуйтесь этой информацией как орудием, отбивающим желание

употреблять ту или иную вредную пищу. Чаще всего проблему создают сладости, такие, как шоколад или пастила. Если человек съедает в день два килограмма шоколада и ненавидит вкус печенки, то пусть он представит себе, как вынимает из холодильника шоколад, лежавший рядом с двумя килограммами размороженной свиной печенки. Ее запах и вкус пропитал весь шоколад... Дальнейшее ясно без слов.

ГЛАВА

СЕАНС ГИПНОЗА № 2

Во время этого сеанса мы сосредоточиваемся на проблеме и достигаем двух целей: 1) переходим к конкретным процедурам и внушениям (диет-контроль и т. д.) и 2) учим клиента самогипнозу.
Сеанс № 2 состоит из шестнадцати процедур в следующей последовательности: A, B, C, D, E, F, G, H, J, K, L, M, N, O, P, Q.
Процедуры А и В можно найти в главе 2.

ПРОЦЕДУРА С

Сосредоточьте внимание на пальцах ног и позвольте им совершенно расслабиться. Каждый палец расслабленный и тяжелый. Теперь пусть расслабление распространится на ваши ступни, поднимется по лодыжкам, икрам и коленям. Почувствуйте, как оно охватывает ваши бедра, потом живот, разливается в груди. Выше дыхание становится более свободным и глубоким, более ритмичным и расслабленным. Теперь пусть чувство глубокого расслабления перейдет на плечи, опустится по рукам и перейдет на ладони и пальцы. Вы чувствуете, как обратная волна расслабления поднимается вверх по вашим рукам и плечам, охватывает шею, растекается по лицу. Ваши щеки, подбородок и даже глаза совершенно расслаблены. Ваши веки стали гладкими и тяжелыми. Чувство приятного расслабления охватывает брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.

ПРОЦЕДУРА D

Новая волна тяжести зарождается в пальцах ваших ног. Они становятся вдвое тяжелее, чем раньше. Представьте себе тяжелый груз на каждом пальце. Ощутите тяжесть и еще более глубокое расслабление. Ощущение тяжести и глубины поднимается от ступней к вашим лодыжкам и икрам, коленям, охватывает бедра и мышцы живота. Теперь оно разливается по грудной клетке, расслабляя сердце и легкие, отчего ваше дыхание становится более ритмичным, свободным и совершенно расслабленным. Ощущение тяжести и глубины распространяется по вашим плечам, движется вниз к ладоням и пальцам. Обратная волна расслабления проходит через ваши Руки, охватывает плечи и шею. Она поднимается по вашему лицу, заливает глаза, брови и лоб, переходит па макушку головы и спускается по затылку к шее.

ПРОЦЕДУРА Е

Новая тяжесть зарождается на макушке вашей головы. Вдвое тяжелее, чем раньше... вдвое тяжелее. Представьте на макушке головы тяжелый груз, мягкий и расслабляющий. Чувство тяжести и расслабления растекается по вашему лицу и глазам, вниз по шее и по плечам, распространяется на грудь, живот, бедра, колени, икры и лодыжки, охватывает ступни и пальцы ног. Вы испытываете ощущение тяжести, глубокой расслабленности и уюта, от макушки головы до пальцев ног.

ПРОЦЕДУРА F

Представьте себе, что вы смотрите на школьную доску. На ней нарисован круг. В этом круге мы собираемся размещать буквы алфавита в обратном порядке, начиная с буквы Щ.

----------------
В английском алфавите 26 букв, поэтому предлагается отсчет с 26-й буквы русского алфавита.— Прим. пер.

Помещая в круг каждую букву, вы затем стираете ее и расслабляетесь еще глубже, чем раньше.
Теперь представьте себе школьную доску. Нарисуйте в круге букву Щ. Теперь сотрите букву Щ и погрузитесь глубже. Нарисуйте букву ///, сотрите ее и погрузитесь глубже. Нарисуйте букву Ч... сотрите ее. Нарисуйте букву //... сотрите ее. Нарисуйте букву Х... сотрите ее. Нарисуйте букву Ф... сотрите ее. Нарисуйте букву У... сотрите ее. Нарисуйте букву Т... сотрите ее. Нарисуйте букву С... сотрите ее. Нарисуйте букву Р... сотрите ее. Нарисуйте букву //... сотрите ее. Нарисуйте букву О... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву М... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву 3... сотрите ее. Нарисуйте букву Ж... сотрите ее. Нарисуйте букву Ё... сотрите ее. Нарисуйте букву Е... сотрите ее. Нарисуйте букву Д... сотрите ее. Нарисуйте букву Г... сотрите ее. Нарисуйте букву В... сотрите ее. Нарисуйте букву Б... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Теперь сотрите круг и забудьте о школьной доске. Продолжайте расслабляться, все глубже и глубже. Почувствуйте, как ваше тело погружается в кресло, а разум очищается от всяких мыслей и расслабляется с каждым следующим выдохом.

ПРОЦЕДУРА G

Теперь я хочу, чтобы вы представили ясное, голубое летнее небо. В небе летит самолет, выписывающий ваше имя белыми облачными буквами. Смотрите, как ваше имя парит в ясном, голубом небе, написанное белыми облачными буквами. Теперь пусть оно растворится. Пусть ветер унесет ваше имя в голубое небо. Забудьте о вашем имени... забудьте, что у вас вообще есть имя. Имена не имеют значения. Продолжайте слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже.

ПРОЦЕДУРА H

Теперь я хочу, чтобы вы представили, как я кладу на ваши колени два тяжелых мешка с песком. Ощутите давление песка на своих коленях. Они становятся все более тяжелыми и расслабленными. Этот песок действует как мощное анестезирующее средство. Онемение начинает охватывать ваши колени. Ощущение тяжести и онемения спускается по вашим икрам и лодыжкам к ступням и пальцам ног. Ниже коленей ваши ноги кажутся совершенно онемевшими под весом песка. Теперь ощущение тяжести и онемения поднимается по вашим бедрам, распространяется по животу и грудной клетке. Оно заполняет ваши плечи, и они становятся тяжелыми и онемевшими. Оно стекает по вашим рукам, начиная с предплечий, проникает в ладони и пальцы. Потом оно струится обратно, от пальцев и ладоней к плечам, распространяется по шее. Онемение охватывает ваше лицо, поднимается к бровям и на лоб, переходит на макушку головы, а потом на шею через затылок.

ПРОЦЕДУРА J

Вы медленно плывете в ощущении приятной тяжести, все глубже расслабляясь с каждым выдохом. Теперь я хочу, чтобы вы сосредоточили внимание на кончике вашего носа. Без напряжения удерживайте внимание на кончике вашего носа, пока не достигнете той точки, когда ваше внимание полностью сосредоточится на звуке моего голоса. Когда вы достигнете этой точки, то можете забыть о кончике носа и продолжать слушать мой

голос, расслабляясь все глубже и глубже.
Я хочу, чтобы вы представили себе, что я кладу вам в рот маленький кусочек шоколада. Вы не глотаете его... он просто лежит у вас на языке. Вы ощущаете горький вкус шоколада. Он становится все более горьким, пока лежит там и тает у вас на языке. Он такой горький, что вы почти не можете удержать его во рту. У него ужасный вкус. Начиная с этого момента вы пол-ностью освободитесь от желания есть шоколад, конфеты или любые другие сладости. Вы будете совершенно свободны от этого желания. Теперь я убираю из вашего рта кусочек горького шоколада. Ваш рот наполняется приятным ощущением чистоты и свежести. Вы рады, что этот ужасный вкус исчез навсегда.

ПРОЦЕДУРА К-1 (только для женщин)

Я хочу, чтобы вы представили себя. Постарайтесь увидеть себя такой, какой вы действительно хотите быть, представьте свое настоящее «я». Вы бодры и полны энергии, безмятежны и очаровательны, полностью владеете собой. Это вы. Это ваше настоящее «я». Это женщина, которой вы должны стать. В этот момент вы даете себе обещание. Это обещание не для меня, а для вас... вы обещаете найти свое истинное «я». Ваше обещание останется с вами, все крепче с каждым днем. С этого момента и каждый день вы будете все больше похожи на ту прекрасную женщину, которой хотите стать. Вы будете спокойны и безмятежны, что бы пи случилось вокруг, а если произойдет что-то действительно серьезное, вы сможете найти разумный и спокойный выход из положения. Вы будете чувствовать себя превосходно, и вам будет очень легко соблюдать правила вашей новой диеты. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали, вы будете энергичным и уверенным в себе человеком.

ПРОЦЕДУРА К-2 (только аля мужчин)

Я хочу, чтобы вы представили себя. Постарайтесь увидеть себя таким, каким вы действительно хотите быть, представьте свое настоящее «я». Вы бодры и полны энергии, здоровы и подтянуты, полностью владеете собой. Это вы. Это ваше настоящее «я>>. Это мужчина, которым вы должны стать. В этот момент вы даете себе обещание. Это обещание не для меня, а для вас... вы обещаете найти свое истинное «я». Ваше обещание останется с вами, все крепче с каждым днем. С этого момента и каждый день вы будете все больше похожи на того бодрого, здорового мужчину, которым хотите стать. Вы будете спокойны и безмятежны, что бы ни случилось вокруг, а если произойдет что-то действительно серьезное, вы сможете найти разумный и спокойный выход из положения. Вы будете чувствовать себя превосходно, и вам будет очень легко соблюдать правила вашей новой диеты. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали,— вы будете энергичным и уверенным в себе человеком.

ПРОЦЕДУРА L

На завтрак вы получите маленькую порцию протеина, маленькую порцию фруктов или сока и один тост без масла. На ланч вы получите маленькую порцию протеина, маленькую порцию свежих фруктов или овощей. На обед вы получите салат с легкой приправой, небольшую порцию протеина и полтарелки овощей, тушенных без масла и маргарина.

ПРОЦЕДУРА М

Вы всегда будете есть очень медленно, и когда вы употребите хотя бы немного полезной, здоровой пищи, то почувствуете себя совершенно сытым и удовлетворенным.

Это все, в чем сейчас нуждается ваше тело. Это все, что вам нужно. Вас совсем не тянет к сладостям, жареным продуктам или жирной пище. Чем дольше вы будете соблюдать диету, тем лучше вы будете себя чувствовать, и лишний вес будет таять с каждым днем. Все лишние килограммы просто исчезнут, очень быстро и легко. С каждым днем вы будете все более энергичным, подвижным и привлекательным человеком... с каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Вы также будете добросовестно выполнять небольшое упражнение по самогипнозу, которое мы сейчас проведем вместе с вами.

ПРОЦЕДУРА N

Сейчас я попрошу вас открыть глаза и посмотреть на кружок, который буду держать перед вами. Вы не проснетесь, когда откроете глаза... вы не проснетесь. Вы будете находиться даже в более расслабленном состоянии. Теперь откройте глаза, посмотрите на точку, которую я буду держать перед вами, и сделайте глубокий вдох. (Когда вы говорите клиенту, чтобы он открыл глаза, держите перед ним карточку с крупным, ярко-красным кружком, приковывающим внимание. Самый подходящий размер для карточки — 15 x 15 см, предпочтительно белого цвета. Диаметр круга почти равен ширине карточки. Держите карточку на уровне глаз клиента, примерно в метре от его лица.)

Сделайте глубокий вдох. Теперь закройте глаза, выдохните и думайте: 5... 5... 5... погружаясь глубже. Снова сделайте глубокий вдох, выдохните и думайте: 4... 4... 4... Еще один глубокий вдох, выдох, и 3... 3.. 3... все глубже и глубже. Еще один глубокий вдох, выдох, и 2... 2... 2... И наконец, Последний глубокий вдох, выдох, и 1... 1. пусть выйдет весь воздух... 1.

Теперь представьте тяжелую, глубокую расслабляющую силу, которая находится сразу же за вашими веками. Почувствуйте, как эта глубокая расслабляющая сила растекается вниз от ваших век. Вниз по лицу и шее, вниз по плечам и груди, по животу, по бедрам, через колени, икры, лодыжки, ступни и пальцы ног.

ПРОЦЕДУРА О

Сейчас я начну обратный отсчет от 10 до 1. Я хочу, чтобы вы считали про себя вместе со мной. Представляйте каждую цифру, когда я произношу ее, и позволяйте ей уносить вас все глубже. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Теперь вы очень глубоко расслаблены. Вы можете дать себе следующее внушение. Повторяйте слова про себя, когда я буду говорить их: «Я всегда буду спокойным и расслабленным. Я не захочу ничего есть до самого обеда». (Вместо «обеда» можно подставить любое нужное слово — «до ланча», «до завтрашнего утра» и т. д.)

Теперь представьте кружок, на который вы смотрели в начале этого упражнения. Представьте, как он движется к вам, увлекаемый силой вашего внушения. Он доходит до вашего затылка... до вашего затылка. Когда кружок совместится с вашим внушением, в области затылка, сотрите его. Забудьте о нем, забудьте о внушении. Пусть все исчезнет. Позвольте себе расслабиться.

ПРОЦЕДУРА Р

В промежутке между этим сеансом и следующим вы будете практиковать это упражнение по самогипнозу минимум три раза в день, даже если вы думаете, что не нуждаетесь в нем. В результате вы будете прекрасно себя чувствовать. Каждый раз, выполняя это упражнение по самогипнозу, вы будете полностью расслабляться. Вы погрузитесь так же глубоко, как сейчас... так же глубоко, как сейчас. И внушение, которое вы дадите себе, будет все глубже и глубже укореняться в вашем сознании. Добросовестно

занимаясь самогипнозом каждый день, вы сможете эффективно контролировать свой аппетит. Вы избавитесь от ощущения голода. Вы избавитесь от любого напряжения, любого нежелательного пристрастия к еде или питью. Каждый день ваш вес будет уменьшаться, и вы будете выглядеть лучше и лучше. Чувство радости и покоя будет сопровождать вас каждый день.

ПРОЦЕДУРА Q

В следующий раз, когда я увижу вас или когда вы услышите запись моего голоса, вы расслабитесь еще глубже, чем сейчас. Тогда внушение, которое вы получили от меня, будет все глубже и глубже укореняться в вашем сознании. Через несколько секунд, когда проснетесь, вы будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим, полностью освеженным, бодрым, подвижным, полным энергии и уверенности в себе. Вы будете чувствовать себя превосходно. Чтобы проснуться, вам нужно просто сосчитать вместе со мной от одного до пяти и открыть глаза на счет пять, чувствуя себя хорошо отдохнувшим, бодрым и в прекрасном настроении. Итак, 1... 2... 3... 4... 5.

Когда клиент откроет глаза, спросите у него, как он себя чувствует. Ответьте на любые его вопросы.

Дайте клиенту два отпечатанных листа бумаги для упражнений по диет-контролю и самогипнозу. На одном листе расписана рекомендованная диета, а на другом — процедура самогипноза.

ПРОГРАММА ДИЕТЫ (пример)

Завтрак
• маленькая порция протеинов (60-85 г)
• маленькая порция сока или свежих фруктов (120 г)
• тост без масла

Ланч
• маленькая порция протеинов (85-120 г)
• маленькая порция свежих фруктов или овощей

Обед
• небольшая порция протеинов (120-150 г)
• салат с легкой приправой
• полтарелки тушеных овощей без масла и маргарина
• диетические напитки (кола рекомендуется только без кофеина)
• кофе без кофеина
• никаких подливок или соусов

Примерно 800—1000 ккал ежедневно.

Этот образец нельзя воспринимать буквально, как диету, подходящую для каждого человека; он дан лишь для примера. Далеко не каждого можно посадить на диету 1000 ккал в день. Не играйте в доктора или диетолога, если у вас нет профессионального образования в этой области. Разработайте подходящую диету с помощью клиента. Если у него есть проблемы со здоровьем или он принимает лекарства, он должен посоветоваться со своим лечащим врачом и получить необходимые рекомендации. Даже если у вас есть заранее напечатанные варианты, будьте готовы внести исправления, чтобы максимально приспособить курс диеты к потребностям клиента.

Вам часто бывает нужно сосредоточиться лишь на одной проблеме (например, тяга к сладостям, злоупотребление жирными мясными блюдами или чрезмерная увлеченность пивом). В таких случаях вам не нужно разрабатывать полный курс диеты. Создайте у клиента стойкую неприязнь к шоколаду, пиву и т. д. Пример в конце этой главы показывает, как следует бороться с подобными проблемами.

Инструкции по самогипнозу

Потянитесь. Теперь сядьте в удобное положение. Сосредоточьте внимание на ярком красном круге, как вы делали раньше. Мысленно произнесите цифру 5 три раза вместе с выдохом. Затем закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, а вместе с выдохом мысленно повторите три раза цифру 4. Произнося цифру, представляйте ее перед своим мысленным взором. Еще раз глубоко вдохните и проделайте ту же процедуру с цифрами 3, 2 и 1 соответственно.

Теперь представьте расслабляющую силу, исходящую из ваших глаз и распространяющуюся по всему телу, словно теплое одеяло или поток теплого свежего воздуха, овевающий ваше тело от макушки до пальцев ног. Проделайте отсчет от десяти до одного в обратном порядке. Достигнув цифры 1, дайте себе следующие инструкции:

Я всегда буду расслабленным и спокойным. Мне не захочется ничего есть до обеда. Затем представьте тот самый круг, на который вы смотрели сначала. Представляйте, как он движется к вашему затылку и совмещается с вашими инструкциями.

Потом забудьте о внушении, чтобы ваше подсознание могло впитать его в себя. Сосчитайте от 1 до 5, проснитесь и почувствуйте эффект внушения.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПОСЛЕ СЕАНСА

Дайте клиенту достаточно времени, чтобы он прочел программу диеты и инструкции по самогипнозу. Ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть. Вы должны быть хорошо осведомлены во всем, что касается диеты. Если это необходимо, держите под рукой хорошую книгу или справочник по диетическому питанию. Многие люди не знают, что такое протеиновая пища, поэтому вам нужно быть готовым к примерам и объяснениям.

Прочитайте инструкцию по самогипнозу вслух вашему клиенту, объясняя каждое положение в отдельности. Подтвердите, что он получил эти инструкции под гипнозом, а также постгипнотическое внушение, которое будет работать для него так же хорошо, как и во время сеанса.

Самое важное заключается в том, что клиент должен понять: он обязан ежедневно выполнять упражнение по самогипнозу. Для этого есть две причины. Во-первых, он обучает свой разум следовать по другому пути. Разум предпочитает делать то, что он делал всегда, то есть следовать по знакомому пути. Поэтому необходимо прилежное и настойчивое переобучение. Ваш подсознательный разум не поверит, что вы действительно хотите измениться, если вы не проявите серьезного отношения к практике самогипноза. Ваш разум верит, что вам постоянно хочется есть и быть толстым, потому что именно это вы внушали ему в течение многих лет. Теперь вы хотите заменить эту разрушительную программу другой, гораздо более конструктивной. Поэтому вы обязаны ежедневно вколачивать в свое подсознание то, чего вы действительно хотите, пока ваш разум не воплотит желание в новую реальность. К счастью, для перепрограммирования с помощью самогипноза не нужно тратить долгие годы.

Гипноз работает быстро, иногда мгновенно, но чаще всего в течение нескольких дней или

недель. Для действительно серьезных проблем этот срок возрастает до нескольких месяцев. Вы должны стараться до тех пор, пока не завершите успешное перепрограммирование.
Во-вторых, гипнотическое внушение не является постоянным. В противном случае было бы достаточно дать один сеанс гипноза и один набор установок для решения проблемы. Но увы, так не бывает.
Эффективная продолжительность гипнотического внушения меняется в широких пределах, в зависимости от индивидуальной реакции на гипноз. Я знал людей, реагировавших на гипнотическое внушение в течение лишь нескольких часов, а затем у них возникала потребность в подкреплении с помощью нового сеанса гипноза. Некоторые люди сохраняют восприимчивость в течение одной-двух недель, а очень немногие еще дольше. Поэтому клиент должен каждый день подкреплять себя самогипнозом, пока не достигнет желаемого результата.

ДИЕТ-КОНТРОЛЬ (пример из моей практики)

Однажды ко мне за помощью обратилась женщина, страдавшая от избыточного веса. Ее проблема заключалась в болезненном пристрастии к воздушной кукурузе. Она покупала воздушную кукурузу в мешках по 40 килограммов и ела ее на завтрак, обед и ужин, а также в любое время дня, обильно смазывая сливочным маслом и посыпая солью. При этом она целыми упаковками приобретала содовую шипучку, чтобы заглушить жажду. Я понимал, что сливочное масло, соль и содовая шипучка гораздо опаснее для ее здоровья, чем воздушная кукуруза, но суть дела заключалась именно в последнем продукте. Без воздушной кукурузы она не стала бы есть все остальное в таких количествах. Поэтому я решил отучить ее от воздушной кукурузы.
Перед сеансом гипноза я попытался выяснить, что ей не нравится. Оказалось, что ей нравится решительно все.
«Разве нет ни одной вещи, которая вызывала бы у вас отвращение?» — в отчаянии спросил я.
«Вообще-то есть,- ответила она.- Мне становится дурно от мокрых куриных перьев. Я не выношу их запах. В детстве отец заставлял меня ощипывать убитых цыплят, хотя я этого очень не хотела».
Так я получил необходимый инструмент — мокрые куриные перья. Когда я дошел до процедуры J в той части, где клиент представляет какой-либо продукт у себя во рту, то сказал: «Перед вами стоит большая тарелка с воздушной кукурузой, облепленной мокрыми куриными перьями. Кукуруза пахнет, как мокрые куриные перья. На вкус она очень напоминает мокрые куриные перья. Теперь возьмите пригоршню кукурузы, положите ее в рот и разжуйте как следует».
Женщина немедленно начала давиться и отплевываться. Мне даже показалось, что ее вот-вот вырвет.
После ухода из моего кабинета эта женщина отправилась домой и решила утешиться большой порцией воздушной кукурузы. На этот раз ее действительно вырвало. Она ежедневно пыталась вернуться к любимому занятию, но каждый раз ее мутило при виде лакомства. К тому времени, когда моя клиентка пришла на третий сеанс гипноза, она уже отказалась от дальнейших попыток и начала сбрасывать лишний вес. Разумеется, без воздушной кукурузы она перестала пить содовую шипучку и поедать сливочное масло и соль в больших количествах. К началу шестого сеанса она сбросила около восьми килограммов и чувствовала себя очень хорошо. Я предложил ей разнообразить свой рацион большим количеством свежих фруктов и овощей. Вскоре она полностью избавилась от зависимости.
В первую очередь важно выяснить, какой запах или вкус является особенно неприятным для клиента. Пользуйтесь этой информацией как орудием, отбивающим желание

употреблять ту или иную вредную пищу. Чаще всего проблему создают сладости, такие, как шоколад или пастила. Если человек съедает в день два килограмма шоколада и ненавидит вкус печенки, то пусть он представит себе, как вынимает из холодильника шоколад, лежавший рядом с двумя килограммами размороженной свиной печенки. Ее запах и вкус пропитал весь шоколад... Дальнейшее ясно без слов.

ГЛАВА

СЕАНС ГИПНОЗА № 2

Во время этого сеанса мы сосредоточиваемся на проблеме и достигаем двух целей: 1) переходим к конкретным процедурам и внушениям (диет-контроль и т. д.) и 2) учим клиента самогипнозу.
Сеанс № 2 состоит из шестнадцати процедур в следующей последовательности: А, В, С, D, E, F, G, H, J, К, L, M, N, O, P, Q.
Процедуры А и В можно найти в главе 2.

ПРОЦЕДУРА С

Сосредоточьте внимание на пальцах ног и позвольте им совершенно расслабиться. Каждый палец расслабленный и тяжелый. Теперь пусть расслабление распространится на ваши ступни, поднимется по лодыжкам, икрам и коленям. Почувствуйте, как оно охватывает ваши бедра, потом живот, разливается в груди. Выше дыхание становится более свободным и глубоким, более ритмичным и расслабленным. Теперь пусть чувство глубокого расслабления перейдет на плечи, опустится по рукам и перейдет на ладони и пальцы. Вы чувствуете, как обратная волна расслабления поднимается вверх по вашим рукам и плечам, охватывает шею, растекается по лицу. Ваши щеки, подбородок и даже глаза совершенно расслаблены. Ваши веки стали гладкими и тяжелыми. Чувство приятного расслабления охватывает брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.

ПРОЦЕДУРА D

Новая волна тяжести зарождается в пальцах ваших ног. Они становятся вдвое тяжелее, чем раньше. Представьте себе тяжелый груз на каждом пальце. Ощутите тяжесть и еще более глубокое расслабление. Ощущение тяжести и глубины поднимается от ступней к вашим лодыжкам и икрам, коленям, охватывает бедра и мышцы живота. Теперь оно разливается по грудной клетке, расслабляя сердце и легкие, отчего ваше дыхание становится более ритмичным, свободным и совершенно расслабленным. Ощущение тяжести и глубины распространяется по вашим плечам, движется вниз к ладоням и пальцам. Обратная волна расслабления проходит через ваши Руки, охватывает плечи и шею. Она поднимается по вашему лицу, заливает глаза, брови и лоб, переходит па макушку головы и спускается по затылку к шее.

ПРОЦЕДУРА Е

Новая тяжесть зарождается на макушке вашей головы. Вдвое тяжелее, чем раньше... вдвое тяжелее. Представьте на макушке головы тяжелый груз, мягкий и расслабляющий. Чувство тяжести и расслабления растекается по вашему лицу и глазам, вниз по шее и по плечам, распространяется на грудь, живот, бедра, колени, икры и лодыжки, охватывает ступни и пальцы ног. Вы испытываете ощущение тяжести, глубокой расслабленности и уюта, от макушки головы до пальцев ног.

ПРОЦЕДУРА F

Представьте себе, что вы смотрите на школьную доску. На ней нарисован круг. В этом круге мы собираемся размещать буквы алфавита в обратном порядке, начиная с буквы Щ.

----------------
В английском алфавите 26 букв, поэтому предлагается отсчет с 26-й буквы русского алфавита.— Прим. пер.

Помещая в круг каждую букву, вы затем стираете ее и расслабляетесь еще глубже, чем раньше.
Теперь представьте себе школьную доску. Нарисуйте в круге букву Щ. Теперь сотрите букву Щ и погрузитесь глубже. Нарисуйте букву ///, сотрите ее и погрузитесь глубже. Нарисуйте букву Ч... сотрите ее. Нарисуйте букву //... сотрите ее. Нарисуйте букву X... сотрите ее. Нарисуйте букву Ф... сотрите ее. Нарисуйте букву У... сотрите ее. Нарисуйте букву Т... сотрите ее. Нарисуйте букву С... сотрите ее. Нарисуйте букву Р... сотрите ее. Нарисуйте букву //... сотрите ее. Нарисуйте букву О... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву М... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву 3... сотрите ее. Нарисуйте букву Ж... сотрите ее. Нарисуйте букву Ё... сотрите ее. Нарисуйте букву Е... сотрите ее. Нарисуйте букву Д... сотрите ее. Нарисуйте букву Г... сотрите ее. Нарисуйте букву В... сотрите ее. Нарисуйте букву Б... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Теперь сотрите круг и забудьте о школьной доске. Продолжайте расслабляться, все глубже и глубже. Почувствуйте, как ваше тело погружается в кресло, а разум очищается от всяких мыслей и расслабляется с каждым следующим выдохом.

ПРОЦЕДУРА G

Теперь я хочу, чтобы вы представили ясное, голубое летнее небо. В небе летит самолет, выписывающий ваше имя белыми облачными буквами. Смотрите, как ваше имя парит в ясном, голубом небе, написанное белыми облачными буквами. Теперь пусть оно растворится. Пусть ветер унесет ваше имя в голубое небо. Забудьте о вашем имени... забудьте, что у вас вообще есть имя. Имена не имеют значения. Продолжайте слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже.

ПРОЦЕДУРА H

Теперь я хочу, чтобы вы представили, как я кладу на ваши колени два тяжелых мешка с песком. Ощутите давление песка на своих коленях. Они становятся все более тяжелыми и расслабленными. Этот песок действует как мощное анестезирующее средство. Онемение начинает охватывать ваши колени. Ощущение тяжести и онемения спускается по вашим икрам и лодыжкам к ступням и пальцам ног. Ниже коленей ваши ноги кажутся совершенно онемевшими под весом песка. Теперь ощущение тяжести и онемения поднимается по вашим бедрам, распространяется по животу и грудной клетке. Оно заполняет ваши плечи, и они становятся тяжелыми и онемевшими. Оно стекает по вашим рукам, начиная с предплечий, проникает в ладони и пальцы. Потом оно струится обратно, от пальцев и ладоней к плечам, распространяется по шее. Онемение охватывает ваше лицо, поднимается к бровям и на лоб, переходит на макушку головы, а потом на шею через затылок.

ПРОЦЕДУРА J

Вы медленно плывете в ощущении приятной тяжести, все глубже расслабляясь с каждым выдохом. Теперь я хочу, чтобы вы сосредоточили внимание на кончике вашего носа. Без напряжения удерживайте внимание на кончике вашего носа, пока не достигнете той точки, когда ваше внимание полностью сосредоточится на звуке моего голоса. Когда вы достигнете этой точки, то можете забыть о кончике носа и продолжать слушать мой

голос, расслабляясь все глубже и глубже.
Я хочу, чтобы вы представили себе, что я кладу вам в рот маленький кусочек шоколада. Вы не глотаете его... он просто лежит у вас на языке. Вы ощущаете горький вкус шоколада. Он становится все более горьким, пока лежит там и тает у вас на языке. Он такой горький, что вы почти не можете удержать его во рту. У него ужасный вкус. Начиная с этого момента вы пол-ностью освободитесь от желания есть шоколад, конфеты или любые другие сладости. Вы будете совершенно свободны от этого желания. Теперь я убираю из вашего рта кусочек горького шоколада. Ваш рот наполняется приятным ощущением чистоты и свежести. Вы рады, что этот ужасный вкус исчез навсегда.

ПРОЦЕДУРА К-1 (только для женщин)

Я хочу, чтобы вы представили себя. Постарайтесь увидеть себя такой, какой вы действительно хотите быть, представьте свое настоящее «я». Вы бодры и полны энергии, безмятежны и очаровательны, полностью владеете собой. Это вы. Это ваше настоящее «я». Это женщина, которой вы должны стать. В этот момент вы даете себе обещание. Это обещание не для меня, а для вас... вы обещаете найти свое истинное «я». Ваше обещание останется с вами, все крепче с каждым днем. С этого момента и каждый день вы будете все больше похожи на ту прекрасную женщину, которой хотите стать. Вы будете спокойны и безмятежны, что бы пи случилось вокруг, а если произойдет что-то действительно серьезное, вы сможете найти разумный и спокойный выход из положения. Вы будете чувствовать себя превосходно, и вам будет очень легко соблюдать правила вашей новой диеты. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали, вы будете энергичным и уверенным в себе человеком.

ПРОЦЕДУРА К-2 (только аля мужчин)

Я хочу, чтобы вы представили себя. Постарайтесь увидеть себя таким, каким вы действительно хотите быть, представьте свое настоящее «я». Вы бодры и полны энергии, здоровы и подтянуты, полностью владеете собой. Это вы. Это ваше настоящее «я>>. Это мужчина, которым вы должны стать. В этот момент вы даете себе обещание. Это обещание не для меня, а для вас... вы обещаете найти свое истинное «я». Ваше обещание останется с вами, все крепче с каждым днем. С этого момента и каждый день вы будете все больше похожи на того бодрого, здорового мужчину, которым хотите стать. Вы будете спокойны и безмятежны, что бы ни случилось вокруг, а если произойдет что-то действительно серьезное, вы сможете найти разумный и спокойный выход из положения. Вы будете чувствовать себя превосходно, и вам будет очень легко соблюдать правила вашей новой диеты. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали,— вы будете энергичным и уверенным в себе человеком.

ПРОЦЕДУРА L

На завтрак вы получите маленькую порцию протеина, маленькую порцию фруктов или сока и один тост без масла. На ланч вы получите маленькую порцию протеина, маленькую порцию свежих фруктов или овощей. На обед вы получите салат с легкой приправой, небольшую порцию протеина и полтарелки овощей, тушенных без масла и маргарина.

ПРОЦЕДУРА М

Вы всегда будете есть очень медленно, и когда вы употребите хотя бы немного полезной, здоровой пищи, то почувствуете себя совершенно сытым и удовлетворенным.

Это все, в чем сейчас нуждается ваше тело. Это все, что вам нужно. Вас совсем не тянет к сладостям, жареным продуктам или жирной пище. Чем дольше вы будете соблюдать диету, тем лучше вы будете себя чувствовать, и лишний вес будет таять с каждым днем. Все лишние килограммы просто исчезнут, очень быстро и легко. С каждым днем вы будете все более энергичным, подвижным и привлекательным человеком... с каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Вы также будете добросовестно выполнять небольшое упражнение по самогипнозу, которое мы сейчас проведем вместе с вами.

ПРОЦЕДУРА N

Сейчас я попрошу вас открыть глаза и посмотреть на кружок, который буду держать перед вами. Вы не проснетесь, когда откроете глаза... вы не проснетесь. Вы будете находиться даже в более расслабленном состоянии. Теперь откройте глаза, посмотрите на точку, которую я буду держать перед вами, и сделайте глубокий вдох. (Когда вы говорите клиенту, чтобы он открыл глаза, держите перед ним карточку с крупным, ярко-красным кружком, приковывающим внимание. Самый подходящий размер для карточки — 15 x 15 см, предпочтительно белого цвета. Диаметр круга почти равен ширине карточки. Держите карточку на уровне глаз клиента, примерно в метре от его лица.)

Сделайте глубокий вдох. Теперь закройте глаза, выдохните и думайте: 5... 5... 5... погружаясь глубже. Снова сделайте глубокий вдох, выдохните и думайте: 4... 4... 4... Еще один глубокий вдох, выдох, и 3... 3.. 3... все глубже и глубже. Еще один глубокий вдох, выдох, и 2... 2... 2... И наконец, Последний глубокий вдох, выдох, и 1... 1. пусть выйдет весь воздух... 1.

Теперь представьте тяжелую, глубокую расслабляющую силу, которая находится сразу же за вашими веками. Почувствуйте, как эта глубокая расслабляющая сила растекается вниз от ваших век. Вниз по лицу и шее, вниз по плечам и груди, по животу, по бедрам, через колени, икры, лодыжки, ступни и пальцы ног.

ПРОЦЕДУРА O

Сейчас я начну обратный отсчет от 10 до 1. Я хочу, чтобы вы считали про себя вместе со мной. Представляйте каждую цифру, когда я произношу ее, и позволяйте ей уносить вас все глубже. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Теперь вы очень глубоко расслаблены. Вы можете дать себе следующее внушение. Повторяйте слова про себя, когда я буду говорить их: «Я всегда буду спокойным и расслабленным. Я не захочу ничего есть до самого обеда». (Вместо «обеда» можно подставить любое нужное слово — «до ланча», «до завтрашнего утра» и т. д.)

Теперь представьте кружок, на который вы смотрели в начале этого упражнения. Представьте, как он движется к вам, увлекаемый силой вашего внушения. Он доходит до вашего затылка... до вашего затылка. Когда кружок совместится с вашим внушением, в области затылка, сотрите его. Забудьте о нем, забудьте о внушении. Пусть все исчезнет. Позвольте себе расслабиться.

ПРОЦЕДУРА P

В промежутке между этим сеансом и следующим вы будете практиковать это упражнение по самогипнозу минимум три раза в день, даже если вы думаете, что не нуждаетесь в нем. В результате вы будете прекрасно себя чувствовать. Каждый раз, выполняя это упражнение по самогипнозу, вы будете полностью расслабляться. Вы погрузитесь так же глубоко, как сейчас... так же глубоко, как сейчас. И внушение, которое вы дадите себе, будет все глубже и глубже укореняться в вашем сознании. Добросовестно

занимаясь самогипнозом каждый день, вы сможете эффективно контролировать свой аппетит. Вы избавитесь от ощущения голода. Вы избавитесь от любого напряжения, любого нежелательного пристрастия к еде или питью. Каждый день ваш вес будет уменьшаться, и вы будете выглядеть лучше и лучше. Чувство радости и покоя будет сопровождать вас каждый день.

ПРОЦЕДУРА Q

В следующий раз, когда я увижу вас или когда вы услышите запись моего голоса, вы расслабитесь еще глубже, чем сейчас. Тогда внушение, которое вы получили от меня, будет все глубже и глубже укореняться в вашем сознании. Через несколько секунд, когда проснетесь, вы будете чувствовать себя хорошо отдохнувшим, полностью освеженным, бодрым, подвижным, полным энергии и уверенности в себе. Вы будете чувствовать себя превосходно. Чтобы проснуться, вам нужно просто сосчитать вместе со мной от одного до пяти и открыть глаза на счет пять, чувствуя себя хорошо отдохнувшим, бодрым и в прекрасном настроении. Итак, 1... 2... 3... 4... 5.

Когда клиент откроет глаза, спросите у него, как он себя чувствует. Ответьте на любые его вопросы.

Дайте клиенту два отпечатанных листа бумаги для упражнений по диет-контролю и самогипнозу. На одном листе расписана рекомендованная диета, а на другом — процедура самогипноза.

ПРОГРАММА ДИЕТЫ (пример)

Завтрак

- маленькая порция протеинов (60-85 г)
- маленькая порция сока или свежих фруктов (120 г)
- тост без масла

Ланч

- маленькая порция протеинов (85-120 г)
- маленькая порция свежих фруктов или овощей

Обед

- небольшая порция протеинов (120-150 г)
- салат с легкой приправой
- полтарелки тушеных овощей без масла и маргарина
- диетические напитки (кола рекомендуется только без кофеина)
- кофе без кофеина
- никаких подливок или соусов

Примерно 800—1000 ккал ежедневно.

Этот образец нельзя воспринимать буквально, как диету, подходящую для каждого человека; он дан лишь для примера. Далеко не каждого можно посадить на диету 1000 ккал в день. Не играйте в доктора или диетолога, если у вас нет профессионального образования в этой области. Разработайте подходящую диету с помощью клиента. Если у него есть проблемы со здоровьем или он принимает лекарства, он должен посоветоваться со своим лечащим врачом и получить необходимые рекомендации. Даже если у вас есть заранее напечатанные варианты, будьте готовы внести исправления, чтобы максимально приспособить курс диеты к потребностям клиента.

Вам часто бывает нужно сосредоточиться лишь на одной проблеме (например, тяга к сладостям, злоупотребление жирными мясными блюдами или чрезмерная увлеченность пивом). В таких случаях вам не нужно разрабатывать полный курс диеты. Создайте у клиента стойкую неприязнь к шоколаду, пиву и т. д. Пример в конце этой главы показывает, как следует бороться с подобными проблемами.

Инструкции по самогипнозу

Потянитесь. Теперь сядьте в удобное положение. Сосредоточьте внимание на ярком красном круге, как вы делали раньше. Мысленно произнесите цифру 5 три раза вместе с выдохом. Затем закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, а вместе с выдохом мысленно повторите три раза цифру 4. Произнося цифру, представляйте ее перед своим мысленным взором. Еще раз глубоко вдохните и проделайте ту же процедуру с цифрами 3, 2 и 1 соответственно.

Теперь представьте расслабляющую силу, исходящую из ваших глаз и распространяющуюся по всему телу, словно теплое одеяло или поток теплого свежего воздуха, овевающий ваше тело от макушки до пальцев ног. Проделайте отсчет от десяти до одного в обратном порядке. Достигнув цифры 1, дайте себе следующие инструкции:

Я всегда буду расслабленным и спокойным. Мне не захочется ничего есть до обеда. Затем представьте тот самый круг, на который вы смотрели сначала. Представляйте, как он движется к вашему затылку и совмещается с вашими инструкциями.

Потом забудьте о внушении, чтобы ваше подсознание могло впитать его в себя. Сосчитайте от 1 до 5, проснитесь и почувствуйте эффект внушения.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПОСЛЕ СЕАНСА

Дайте клиенту достаточно времени, чтобы он прочел программу диеты и инструкции по самогипнозу. Ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть. Вы должны быть хорошо осведомлены во всем, что касается диеты. Если это необходимо, держите под рукой хорошую книгу или справочник по диетическому питанию. Многие люди не знают, что такое протеиновая пища, поэтому вам нужно быть готовым к примерам и объяснениям.

Прочитайте инструкцию по самогипнозу вслух вашему клиенту, объясняя каждое положение в отдельности. Подтвердите, что он получил эти инструкции под гипнозом, а также постгипнотическое внушение, которое будет работать для него так же хорошо, как и во время сеанса.

Самое важное заключается в том, что клиент должен понять: он обязан ежедневно выполнять упражнение по самогипнозу. Для этого есть две причины. Во-первых, он обучает свой разум следовать по другому пути. Разум предпочитает делать то, что он делал всегда, то есть следовать по знакомому пути. Поэтому необходимо прилежное и настойчивое переобучение. Ваш подсознательный разум не поверит, что вы действительно хотите измениться, если вы не проявите серьезного отношения к практике самогипноза. Ваш разум верит, что вам постоянно хочется есть и быть толстым, потому что именно это вы внушали ему в течение многих лет. Теперь вы хотите заменить эту разрушительную программу другой, гораздо более конструктивной. Поэтому вы обязаны ежедневно вколачивать в свое подсознание то, чего вы действительно хотите, пока ваш разум не воплотит желание в новую реальность. К счастью, для перепрограммирования с помощью самогипноза не нужно тратить долгие годы. Гипноз работает быстро, иногда мгновенно, но чаще всего в течение нескольких дней или

недель. Для действительно серьезных проблем этот срок возрастает до нескольких месяцев. Вы должны стараться до тех пор, пока не завершите успешное перепрограммирование.
Во-вторых, гипнотическое внушение не является постоянным. В противном случае было бы достаточно дать один сеанс гипноза и один набор установок для решения проблемы. Но увы, так не бывает.
Эффективная продолжительность гипнотического внушения меняется в широких пределах, в зависимости от индивидуальной реакции на гипноз. Я знал людей, реагировавших на гипнотическое внушение в течение лишь нескольких часов, а затем у них возникала потребность в подкреплении с помощью нового сеанса гипноза. Некоторые люди сохраняют восприимчивость в течение одной-двух недель, а очень немногие еще дольше. Поэтому клиент должен каждый день подкреплять себя самогипнозом, пока не достигнет желаемого результата.

ДИЕТ-КОНТРОЛЬ (пример из моей практики)

Однажды ко мне за помощью обратилась женщина, страдавшая от избыточного веса. Ее проблема заключалась в болезненном пристрастии к воздушной кукурузе. Она покупала воздушную кукурузу в мешках по 40 килограммов и ела ее на завтрак, обед и ужин, а также в любое время дня, обильно смазывая сливочным маслом и посыпая солью. При этом она целыми упаковками приобретала содовую шипучку, чтобы заглушить жажду. Я понимал, что сливочное масло, соль и содовая шипучка гораздо опаснее для ее здоровья, чем воздушная кукуруза, но суть дела заключалась именно в последнем продукте. Без воздушной кукурузы она не стала бы есть все остальное в таких количествах. Поэтому я решил отучить ее от воздушной кукурузы.
Перед сеансом гипноза я попытался выяснить, что ей не нравится. Оказалось, что ей нравится решительно все.
«Разве нет ни одной вещи, которая вызывала бы у вас отвращение?» — в отчаянии спросил я.
«Вообще-то есть,- ответила она.- Мне становится дурно от мокрых куриных перьев. Я не выношу их запах. В детстве отец заставлял меня ощипывать убитых цыплят, хотя я этого очень не хотела».
Так я получил необходимый инструмент — мокрые куриные перья. Когда я дошел до процедуры J в той части, где клиент представляет какой-либо продукт у себя во рту, то сказал: «Перед вами стоит большая тарелка с воздушной кукурузой, облепленной мокрыми куриными перьями. Кукуруза пахнет, как мокрые куриные перья. На вкус она очень напоминает мокрые куриные перья. Теперь возьмите пригоршню кукурузы, положите ее в рот и разжуйте как следует».
Женщина немедленно начала давиться и отплевываться. Мне даже показалось, что ее вот-вот вырвет.
После ухода из моего кабинета эта женщина отправилась домой и решила утешиться большой порцией воздушной кукурузы. На этот раз ее действительно вырвало. Она ежедневно пыталась вернуться к любимому занятию, но каждый раз ее мутило при виде лакомства. К тому времени, когда моя клиентка пришла на третий сеанс гипноза, она уже отказалась от дальнейших попыток и начала сбрасывать лишний вес. Разумеется, без воздушной кукурузы она перестала пить содовую шипучку и поедать сливочное масло и соль в больших количествах. К началу шестого сеанса она сбросила около восьми килограммов и чувствовала себя очень хорошо. Я предложил ей разнообразить свой рацион большим количеством свежих фруктов и овощей. Вскоре она полностью избавилась от зависимости.
В первую очередь важно выяснить, какой запах или вкус является особенно неприятным для клиента. Пользуйтесь этой информацией как орудием, отбивающим желание

употреблять ту или иную вредную пищу. Чаще всего проблему создают сладости, такие, как шоколад или пастила. Если человек съедает в день два килограмма шоколада и ненавидит вкус печенки, то пусть он представит себе, как вынимает из холодильника шоколад, лежавший рядом с двумя килограммами размороженной свиной печенки. Ее запах и вкус пропитал весь шоколад... Дальнейшее ясно без слов.

## ЧАСТЬ II РЕГРЕССИЯ И САМОРЕГРЕССИЯ

## ГЛАВА 7 РЕГРЕССИЯ

Регрессия — это путешествие во времени в более ранний период вашей нынешней жизни либо одной из прошлых жизней. Гипноз является превосходным орудием для таких путешествий.

Вы не должны пытаться проводить сеанс регрессии с другим человеком, пока сами не станете достаточно опытным гипнотизером. Дело в том, что неопытный оператор может сделать регрессию болезненным и неприятным переживанием для субъекта. К примеру, что произойдет, если вы переместите человека в его прошлую жизнь как раз в тот момент, когда он был обезглавлен? Это будет страшный момент для субъекта, гак как все ощущения кажутся реальными. В описанной ниже процедуре регрессии показано, как предотвратить подобные случаи пли максимально смягчить их воздействие.

В определенных ситуациях, обычно при лечении различных психических или эмоциональных расстройств, бывает необходимо, чтобы субъект испытывал боль, страх, гнев или другие сильные чувства. Но это область профессиональных психиатров, психологов и врачей. Если вы не принадлежите к одной из этих трех категорий, рекомендую вам строго воздерживаться от использования регрессии таким образом.

В этой главе описан безопасный метод регрессии при работе с субъектом (о саморегрессии, где применяется несколько иной подход, подробно рассказано в главе 8).

Я провожу сеансы регрессии только с людьми, которые раньше уже подвергались гипнозу. Субъект регрессии должен быть знаком с гипнотическими процедурами. (Это мой личный способ действий; не знаю, является ли он действительно необходимым. Как вы, возможно, уже догадались, я стараюсь обеспечить максимальную безопасность при работе с клиентами. Рекомендую вам поступать так же.

Мне приходилось корректировать проблемы, созданные неопытными гипнотизерами, и меня возмущает, что некоторые операторы могут быть столь неосторожными и бесчувственными. Отчасти поэтому я и решил написать эту книгу: гипноз может и должен быть безопасной и полезной процедурой, выполняемой профессионалами, которым дороги интересы клиентов.)

### ПРИМЕРЫ РЕГРЕССИИ

Как можно использовать регрессию? Я приведу два примера из собственного опыта.

#### Пример № 1

Ко мне обратился тридцатипятилетний мужчина, страдающий от хронических болей в спине. Эти боли начались очень давно и с тех пор повторялись регулярно. К счастью, он обладал высоким болевым порогом, но недомогание все равно причиняло ему неудобства и вызывало раздражение. В последние годы он ничем не болел и не имел серьезных физических травм. До меня он побывал у нескольких врачей, сказавших ему одно и то же: «У ваших болей нет физической причины». Они намекали, что пациент просто фантазирует, но он чувствовал боль, и она была реальной для него.

Я провел сеанс регрессии и вернул этого человека в то время, когда он впервые испытал боль. Ему было шестнадцать лет, и он готовился поступить в баскетбольную команду высшей школы. Боль была такой острой, что ему пришлось отказаться от своего намерения, Его карьера спортсмена завершилась.

При дальнейшем расследовании под гипнозом обнаружилось, что он некогда был баскетбольной звездой в маленькой школе на Среднем Западе. Он был местным героем. Все его знали; девушки соперничали за его внимание. Потом его отец сменил место

работы, и семья переехала в Чикаго. Мой клиент оказался в огромной высшей школе, не испытывавшей недостатка в хороших спортсменах, которые жестко соперничали друг с другом. В одном его классе было больше учеников, чем во всех двенадцати классах его бывшей школы. Звание знаменитого баскетболиста здесь ничего не значило.
Когда подошло время отборочных испытаний, он боялся потерпеть неудачу в схватке с грозными соперниками. Его страх усилился еще и потому, что он успел перед всеми похвастаться своими прошлыми баскетбольными достижениями.
Угадайте, что произошло? Внезапная острая боль в спине помешала ему выступить на состязаниях. Теперь у него появилась причина, понятная для всех; он не потерял уважения других учеников и даже мог рассчитывать на их сочувствие. Теперь он мог стать профессиональным зрителем, со знанием дела рассуждающим о судьях и игроках и вспоминающим свои былые спортивные достижения.
Под гипнозом я привел клиента к пониманию природы его проблемы. Затем я сказал ему, что боли в спине принадлежат предыдущей эпохе и не нужны в его теперешней жизни. Я сказал, что его боль застыла в 1964 году и не может проникнуть дальше.
Потом я медленно провел клиента вперед во времени, вплоть до настоящего момента. Когда он открыл глаза, то полностью освободился от боли, впервые на своей памяти. Он не испытывает боли и по сей день. Этот сеанс регрессии продолжался около одного часа.
Разумеется, есть возможность, что этот человек снова начнет страдать от болей (или других симптомов), если опять окажется в безвыходной ситуации. Но я сомневаюсь, что это случится. После сеанса регрессии я провел с ним серию дополнительных консультаций, рассказав о методах решения жизненных проблем.

Пример № 2

Шестнадцатилетняя девушка была моей клиенткой, которую направили ко мне для коррекции веса и диет-контроля. Она действительно очень много ела, но реальная проблема заключалась в низкой самооценке. Я провел ее через программу диет-контроля, описанную в части I этой книги. Мы встречались один раз в неделю, и мои основные усилия были направлены на улучшение ее представления о себе. Она оказалась превосходным субъектом для гипноза, и уже после пяти сеансов сбросила несколько килограммов, перестала много есть, но что более важно — повысила свою самооцен-ку. Теперь она действительно уважала себя.
Я решил, что она не нуждается в последнем сеансе гипноза, и начал выписывать возвратный чек за этот сеанс (ее мать заплатила авансом за весь курс). Но девушка попросила меня провести с ней еще один сеанс. Она хотела, чтобы вместо программы диет-контро ля я провел с ней сеанс регрессии в прошлую жизнь. После некоторых колебаний я согласился.
Я провел ее через один цикл смерти и цикл рождения. Во время инструктажа я посоветовал ей вернуться к предыдущему жизненному опыту, имевшему непосредственное и важное значение для ее нынешней жизни. Она пережила эпизоды из нескольких жизней, включая смерть ее мужа, которому она была глубоко предана. Во всех этих эпизодах она любила и была любимой. Она узнала, что значит упорно трудиться и ощущать удовлетворение от хорошо выполненной работы.
Для этой девушки регрессия оказалась ценным опытом, и она получила целых два неожиданных приза. Во-первых, сеанс регрессии укрепил ее чувство собственного достоинства и любовь к жизни. За несколько минут она обрела глубокое понимание, преобразившее ее взгляд на мир. Во-вторых (и это было настоящей неожиданностью), она узнала в своем муже из прошлой жизни того самого юношу, с которым была обручена сейчас. Хотя его внешность, имя и даже национальность были другими, обостренное восприятие под гипнозом подарило ей это знание.

## ПРОЦЕДУРА РЕГРЕССИИ

### Подготовка

Сначала используйте ряд методик для глубокой релаксации и визуализации, описанных в части I. Конкретные процедуры и последовательность определяются вашим выбором, основанным на личном опыте и предпочтениях. Один из моих примеров — процедуры A, B, C, D, E, F, I, G, H.
Когда вы завершите процедуру H, начинайте процедуру регрессии, описанную ниже. Я излагаю лишь общий подход; вы можете импровизировать и составлять собственные формулировки. Для того чтобы направить личность к переживаниям нынешней жизни, вы пользуетесь иными словами, чем для регрессии в прошлые жизни. Когда вы спрашиваете клиента под гипнозом и ведете диалог с ним, то руководствуетесь своей интуицией и здравым смыслом. Ваши вопросы или инструкции в значительной мере зависят от полученных ответов.

### Процедура

Сейчас я начну обратный отсчет от 10 до 1. С каждой следующей цифрой вы будете испытывать все более глубокое расслабление. Когда я дойду до цифры 1, вы окажетесь на белом песчаном пляже... вы будете стоять лицом к бескрайнему и прекрасному синему морю. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4 3... 2... 1. Вы стоите на белом песчаном пляже, лицом к бескрайнему и прекрасному синему морю. Это море жизни, и оно простирается в бесконечность перед вами. Вы стоите на песках времени. Пески времени простираются в бесконечность справа и слева от вас Теперь поверните голову и посмотрите налево. Пески времени простираются в бесконечное будущее. Вы видите туман над песчаным берегом, мешающий вам заглянуть дальше. Теперь поверните голову и посмотрите направо. Пески времени простираются в бесконечное прошлое. Вы видите туман над песчаным берегом, мешающий вам заглянуть дальше.
Через несколько секунд мы пойдем вдоль берега направо, в тот туман, который сейчас окутывает прошлое. Вы все время будете слышать мой голос и следовать моим указаниям. Когда я буду задавать вопросы, вы сможете ответить мне вслух.
Теперь я хочу, чтобы вы повернулись направо и пошли по пескам времени в прошлое. Войдите в туман. Теперь туман полностью окружает вас. Он холодный, свежий и приятный на ощупь. Вы можете остановиться. Просто стойте в тумане. Вскоре я начну обратный отсчет от 10 до 1, и с каждой следующей цифрой вы будете двигаться все дальше в прошлое, а туман начнет рассеиваться. Когда я дойду до цифры 1, туман полностью рассеется и вы окажетесь в одном из событии вашего прошлого, оказавшем важное воздействие па вашу нынешнюю жизнь. Вы будете видеть любые события так, как будто смотрите объемное кино. Вы будете осознавать все подробности, свои мысли и эмоции... кто вы такой... где вы находитесь... что вы делаете. Как в кино, вы будете видеть радость или боль, горе или любовь... все чувства и эмоции, но вы не будете физически испытывать их. Вы сможете наблюдать за ними и говорить мне, что вы видите. Каждый раз, когда я скажу РАССЛАБЬТЕСЬ, любое ваше переживание, которое вы будете видеть, немедленно исчезнет. Вы сделаете глубокий вдох и полностью расслабитесь, продолжая слушать звук моего голоса и следовать моим указаниям. Я собираюсь дать обратный отсчет от 10 до 1, и с каждой следующей цифрой вы будете двигаться назад во времени. Когда я дойду до цифры 1, туман полностью рассеется и вы окажетесь в одном из моментов своей жизни.
Ю... 9... Н... 7... в... 5... 4... 3... 2... 1.
Теперь вы находитесь в одном из моментов своей жизни. Осмотритесь вокруг. Что вы видите?

(Ждите ответ.) Кто вы?
(Ждите ответа.)
Примечание. На этом этапе ваш диалог становится импровизированным. Если субъект видит переживание, которое вызывает беспокойство или неприязнь, скажите ему: РАССЛАБЬТЕСЬ. Картина исчезнет, и вы сможете направить его к другому переживанию следующими словами: Теперь я собираюсь сосчитать до трех и щелкнуть пальцами. После этого вы окажетесь...
(Вставьте подходящую формулировку, например «в другом моменте из прошлого», «на один год раньше», «на один день раньше».)
1... 2 ... 3 ...
( Щелкните пальцами.)
Теперь вы находитесь...
(Вставьте подходящие слова.)
Когда вы будете готовы вернуть клиента в настоящее время и разбудить его, скажите следующие слова:
Расслабьтесь и погрузитесь еще глубже. Через несколько секунд я буду считать от одного до десяти. Когда я закончу отсчет, вы вернетесь в...
(Назовите текущее время, день и год, например 12 часов дня, 10 сентября 1999 года.)
...и будете сидеть в кресле с закрытыми глазами. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10... Сейчас...
(Повторите время, дату и год.)
...и вы расслабленно сидите в кресле с закрытыми глазами. Я собираюсь сосчитать до пяти и щелкнуть пальцами. На этот раз вы откроете глаза, полностью проснетесь и будете чувствовать себя прекрасно. Вы будете ясно помнить все, что недавно пережили. 1... 2... вы медленно поднимаетесь вверх... 3... на счет пять вы откроете глаза и проснетесь... 4... 5.
(Щелкните пальцами.)
Откройте глаза. Вы проснулись и чувствуете себя прекрасно.

Анализ

Результаты сеанса регрессии могут обсуждаться подробно или поверхностно, в зависимости от предварительной договоренности и желания клиента. При обсуждении часто выясняются новые подробности, полезные для вас обоих.
Последовательность формулировок во время сеанса регрессии имеет очень важное значение. Не поддавайтесь искушению ускорить процесс. Обращайте особое внимание на символы и образы, которыми я пользуюсь с самого начала: пески времени, море жизни и облако тумана. Заметьте, я говорю <<мы пойдем вдоль берега»; я хочу, чтобы субъект знал, что он не одинок в этом путешествии. Я всегда буду рядом и могу помочь ему в любой ситуации. Я подчеркиваю, что субъект всегда сможет слышать мой голос и следовать моим указаниям. Это делается в целях его защиты. Обратите внимание, как я говорю клиенту, что он не почувствует боли в травматической ситуации, однако будет осознавать ее, пользуясь киноэкраном как механизмом наблюдения. Я ввожу ключевое слово «расслабьтесь», как способ безболезненно выйти из переживания. Это одновременно мера безопасности и инструмент для перехода.
Для погружения я пользуюсь обратным отсчетом. Для выхода из гипнотического состояния я веду отсчет в обычном порядке. Сначала я сообщаю клиенту о своем намерении («вскоре я начну отсчет...»), а потом говорю «сейчас я сосчитаю...» Это тонкое, но важное открытие. Я говорю клиенту, что он будет помнить все после пробуждения. Вообще-то в этом нет необходимости, поскольку клиент всегда помнит о том, что происходило под гипнозом, за исключением тех случаев, когда оператор внушает ему забыть это. Для меня способность вспомнить является главным преимуществом регрессии, и я ввожу это утверждение для усиления общего эффекта. Можете пропустить

его, если вам так удобнее.
Процедура требует значительной подготовки со стороны оператора. Вам необходимо заранее обдумать цель регрессии и общее направление ваших вопросов. Будьте готовы к импровизации, если события примут неожиданный оборот.
Не вкладывайте свои слова в уста клиента и не намекайте ему на возможное развитие событий. Под гипнозом субъект всегда пытается сделать что-нибудь приятное для оператора. Если вы скажете мужчине: «Отправьтесь в предыдущую жизнь, когда вы были женщиной», он создаст эту жизнь даже в том случае, если ее никогда не было на самом деле. При этом он будет осознавать иллюзорность своего переживания, но ему будет все равно, поскольку вы сами попросили об этом.
Подбирайте слова с большой тщательностью, иначе результат регрессии будет недостоверным. Не навязывайте клиенту свои идеи и понятия.
И еще одно, последнее замечание. Во время процедуры я говорю, что будущее находится слева. Возможно ли совершить путешествие вперед во времени, а не только назад? Да. Однако я не рассматриваю тему путешествий в будущее в рамках этой книги. Вам не следует проводить эксперименты с прогрессией, пока вы не приобретете обширный опыт во всех остальных аспектах гипноза. Достаточно знать о том, что такой механизм существует.
Есть много других методов регрессии, которые отлично работают. Процедура, описанная в этой главе, разработана мною. Пользуйтесь ею, придумайте собственную процедуру или применяйте иной метод, открытый в беседах с другими гипнотизерами.

## ГЛАВА 8

## САМОРЕГРЕССИЯ

В этой главе дословно описана процедура самогипноза для восприятия прошлых событий этой жизни и предыдущих жизней. Информация предназначена для вашего личного пользования. Ее нельзя использовать в качестве терапевтической процедуры. Гипноз можно применять в терапевтических целях лишь под руководством практикующего врача вместе с опытным гипнотизером.
Эта методика может доставить вам немало радостных часов. Однако, как в случае с другими гипнотическими процедурами, нельзя дать гарантию полного успеха. Каждый человек по-своему уникален, и не всем удается с успехом осуществить процедуру саморегрессии. Глубина и значение вашего опыта целиком зависят от вас: от прилежности и настойчивости в выполнении упражнений, от восприимчивости к инструкциям по самогипнозу, от вашего собственного желания расслабиться и не отвлекаться на внешние стимулы.
Около 90% людей, прочитавших эту книгу, могут с успехом загипнотизировать себя до некоторой степени, а из них около 90% способны воссоздать картину прошлых событий. Таким образом, если вы правильно выполните процедуру саморегрессии, то вероятность положительного результата довольно высока.
Чтобы пользоваться гипнозом для регрессии в прошлое, вам необходимо записать серию из четырех сценариев. Эти сценарии представляют собой основу для магнитофонных записей для саморегрессии, которые позволят вам войти в измененное состояние сознания. Однако прежде вы должны изучить информацию о создании записей и о самом опыте регрессии. Регрессия буквально означает «возвратное движение». В данном случае это возвратное движение во времени, к более раннему жизненному опыту — либо в нынешней жизни, либо в предыдущих жизнях.
Вы можете вернуться к своим предыдущим жизням, поскольку вы всегда существовали в качестве разумной энергии и всегда будете существовать в этом качестве. Сейчас вы временно занимаете вместилище, которое называете своим телом. В прошлом вы временно обитали в других вместилищах.
Весь опыт и все переживания прошлых жизней нерушимы и записаны в тонких энергиях времени. Прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно. Лишь наше человеское восприятие будущего заставляет нас думать, будто прошлое прошло. На самом деле прошлое остается с вами, и вы можете войти в него, если знаете, как это сделать.
После того как вы запишете все четыре сценария, вам нужно будет лишь вставить кассету в магнитофон, включить запись и следовать инструкциям.

### О ЗАПИСЯХ

Запись № 1 переведет вас в измененное состояние сознания для подготовки к путешествию в прошлое. Эта запись не создает восприятие прошлого опыта, а лишь готовит вас к записи № 2. Не пользуйтесь любыми другими записями, пока полностью не прослушаете запись № 1: очень важно, чтобы вы слушали записи в правильной последовательности, с первой по четвертую.
Запись № 2 позволяет вам совершить регрессию в прошлые события из вашей нынешней жизни. Кроме того, она учит вас направлять свое сознание на путь регрессии в опыт этой жизни.
Запись № 3 позволяет вам совершить регрессию в события из ваших прошлых жизней и учит вас направлять свое сознание для самостоятельной регрессии в опыт предыдущей жизни.
Запись № 4 вводит вас глубоко в измененное состояние сознания, до момента отправления

в прошлое. На этом месте запись заканчивается, и вы можете направиться в любое из прошлых переживаний по своему выбору.
После завершения записи № 4 вы можете пользоваться только ею для дальнейших сеансов самогрегрессии. Если вы захотите освежить память и воспользоваться другими записями, то можете сделать это.
Все эти записи снабжены внутренней защитой, инструкциями и указаниями, позволяющими вам совершать успешные и поучительные путешествия в опыт прошлой жизни. В них встроено несколько методик, которыми вы можете пользоваться для выхода из регрессии в любой момент по собственному желанию. Вы никогда не окажетесь в ситуации, с которой не смогли бы справиться.
Метод саморегрессии позволяет вам наблюдать за переживаниями этой жизни и прошлых жизней, как будто вы смотрите кино или фильм на экране телевизора. Вы будете полностью осознавать происходящее. Вы будете в полной мере ощущать все мысли, эмоции, слова и действия, но не ощутите никакой физической боли.
К примеру, давайте предположим, что вы перенеслись в прошлую жизнь, где вы были воином во время одного из крестовых походов. Вы попали в гущу сражения, и враг пронзает вас мечом. Вы не почувствуете никакой боли от удара. Когда человека в кино ранят или убивают, вы осознаете происходящее, но ничего не чувствуете. То же самое происходит и во время сеанса регрессии; единственное отличие заключается в том, что вы являетесь главным действующим лицом и вовсе не играете в кино.
Если в процессе регрессии вам придется пережить предыдущую смерть или рождение в новом теле, вы испытаете весь чувственный опыт, за исключением физической боли. Вы будете знать о ее существовании, но не будете чувствовать ее.
Метод регрессии, изложенный далее на этих страницах, совершенно безопасен. Пользуясь им, вы не можете причинить себе вред или остаться в прошлом. Вы будете управлять собой и всегда сможете направить свое сознание в то или иное место и время.

## ПРЕИМУЩЕСТВА РЕГРЕССИИ

Что вы можете получить благодаря регрессии?
Развлечение. Приятно исследовать переживания из прошлого жизненного опыта, потому что они во многом являются частью вашей личности.
Знания. Чем больше вы знаете о своем прошлом, тем лучше можете разобраться в настоящем. Возможно, вы обладаете определенными навыками, которые кажутся столь естественными, что вам интересно, каким образом вы приобрели их. Во время сеанса регрессии вы можете обнаружить, что приобрели эти навыки в прошлой жизни и перенесли их в нынешнюю.
Информация. Вы можете собирать ценные и достоверные сведения из прошлого.
Объяснения. В этой жизни есть люди, которые сразу же притягивают вас к себе или, наоборот, отталкивают от себя. Причины этих чувств вы можете выяснить с помощью регрессии.
Помню, как я с первого взгляда невзлюбил человека, с которым встретился в этой жизни, а он невзлюбил меня. Этому не было рационального объяснения, так как раньше мы были незнакомы и не причинили друг другу никакого вреда. Лишь несколько лет спустя, во время сеанса регрессии в одну из прошлых жизней, я встретился с этим человеком. Он убил женщину, которую я любил, а я в отместку убил его. Так я получил объяснение.

## О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ

Вот несколько важных сведений о регрессии, которые вам нужно знать.
Вы всегда будете помнить свои переживания после возвращения из регрессии.
В прошлых жизнях вы будете узнавать лю-дей, которых уже знаете в нынешней жизни.

Они будут выглядеть по-другому, иметь другие имена или даже другой иол, по вы все равно узнаете их.
Возможно, в одной из предыдущих жизней вы были человеком другого пола. Хотя вы будете выглядеть иначе, но всегда узнаете себя.
Нет определенного периода времени между смертью в одной жизни и возрождением в другой жизни. Я сталкивался со случаями, когда человек возрождался уже через несколько минут после смерти, а в других случаях между смертью и возрождением проходило много земных лет.
Когда вы будете переживать эпизод из прошлого, он покажется вам реальным, хотя вы можете подумать, будто он существует лишь в вашем воображении. Те, кто недавно начал заниматься регрессией, часто полагают, что они придумывают события. Отбросьте эту мысль. Вы ничего не придумываете. Все это происходило па самом деле, и вы воспринимаете это гак, как оно было.
Чем чаще вы будете совершать сеансы регрессии, тем более яркими и глубокими станут ваши переживания. Все зависит только от опыта.
Не надо расстраиваться, если сначала у вас не будет таких ярких и глубоких переживаний, как вам хотелось бы. Продолжайте стараться. Если вы будете настойчивы, то вас ждет успех.

ЗАПИСЬ НА МАГНИТОФОН

Вам понадобится кассетный магнитофон и две 90-минутные кассеты (по 45 минут на каждой стороне). Запишите сценарий № 1 на стороне А первой кассеты, а сценарий № 2 — на стороне В первой кассеты. Сценарии № 3 и 4 записываются соответственно на сторонах А и В второй кассеты. Когда вы закончите запись, у вас будет полный набор для самогипноза и регрессии в события прошлой жизни.
Когда вы будете записывать сценарий, говорите четко и медленно, делая секундные паузы между предложениями (там, где это указано, нужно делать более продолжительные паузы). Говорите ровным, монотонным голосом, старайтесь воздерживаться от эмоций и излишнего драматизма. Самогипноз работает лучше всего, когда ваш голос звучит скучно — ведь вы хотите наскучить своему сознанию, чтобы оно перестало думать и позволило подсознанию автоматически реагировать на инструкции под гипнозом.
Запишите каждый сценарий, кроме инструкций в промежутках (например, «пауза 60 секунд»). Это указание сообщает вам, чтобы вы перестали диктовать, но магнитофонная запись при этом продолжается. Там, где в инструкции указан щелчок, вам нужно щелкнуть пальцами. Если вы не можете громко щелкнуть пальцами, воспроизведите похожий звук — например, щелкните линейкой по крышке стола. Как вы убедитесь, когда прочитаете сценарий регрессии, щелчок имеет важное значение.
Возможно, сначала будет лучше записать сценарий № 1 и прослушать его. Если вам что-то не нравится, сделайте новую запись. Когда вы добьетесь оптимального ритма и тона голоса, запишите остальные сценарии. Немного тренировки, и у вас все получится.
Перед началом каждого сеанса отключайте телефон, чтобы вас не беспокоили, сядьте или лягте на спину в удобном положении. Включите запись и слушайте, выполняя записанные инструкции.

ПОДГОТОВКА Запись № 1

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Еще раз глубоко вдохните и выдохните. Теперь еще раз глубоко вдохните полной грудью и задержите дыхание. Сделайте полный выдох и почувствуйте, как ваше тело начинает расслабляться.
Представьте, что вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги отступают прочь и стекают вниз, как в воронку, начиная от макушки вашей головы.

Они опускаются по вашему лицу, через шею и плечи, проходят через грудь и живот, затем опускаются к бедрам, коленям, лодыжкам, ступням и пальцам ног. Вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги вытекают из кончиков ваших пальцев, и вы расслабляетесь все глубже и глубже. Сосредоточьте внимание на пальцах ног и позвольте им совершенно расслабиться. Каждый палец расслабленный и тяжелый. Теперь пусть расслабление распространится на ваши ступни, поднимется по лодыжкам, икрам и коленям. Почувствуйте, как оно охватывает ваши бедра, потом живот, разливается в груди. Ваше дыхание становится более свободным и глубоким, более ритмичным и расслабленным. Теперь пусть чувство глубокого расслабления перейдет на плечи, опустится по рукам и перейдет на ладони и пальцы. Вы чувствуете, как обратная волна расслабления поднимается вверх по вашим рукам и плечам, охватывает шею, растекается по лицу. Ваши щеки, подбородок и даже глаза совершенно расслаблены. Ваши веки стали гладкими и тяжелыми. Чувство приятного расслабления охватывает брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.

Новая волна тяжести зарождается в пальцах ваших ног. Они становятся вдвое тяжелее, чем раньше. Представьте себе тяжелый груз на каждом пальце. Ощутите тяжесть и еще более глубокое расслабление. Ощущение тяжести и глубины поднимается от ступней к вашим лодыжкам, икрам и коленям, охватывает бедра и мышцы живота. Теперь оно разливается по грудной клетке, расслабляя сердце и легкие, отчего ваше дыхание становится более ритмичным, свободным и совершенно расслабленным. Ощущение тяжести и глубины распространяется по вашим плечам, движется вниз к ладоням и пальцам. Обратная волна расслабления проходит через ваши руки, охватывает плечи и шею. Она поднимается по вашему лицу, заливает глаза, брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.

Новая тяжесть зарождается на макушке вашей головы. Вдвое тяжелее, чем раньше... вдвое тяжелее. Представьте на макушке головы тяжелый груз, мягкий и расслабляющий. Чувство тяжести и расслабления растекается по вашему лицу и глазам, вниз по шее и по плечам, распространяется на грудь, живот, бедра, колени, икры и лодыжки, охватывает ступни и пальцы ног. Вы испытываете ощущение тяжести, глубокой расслабленности и уюта, от макушки головы до пальцев ног.

Представьте себе, что вы смотрите на школьную доску. На ней нарисован круг. В этом круге мы собираемся размещать буквы алфавита в обратном порядке, начиная с буквы Щ. Помещая в круг каждую букву, вы затем стираете ее и расслабляетесь еще глубже, чем раньше.

Теперь представьте себе школьную доску. Нарисуйте в круге букву Щ. Теперь сотрите букву Щ и расслабьтесь глубже. Нарисуйте букву Ш, сотрите ее и расслабьтесь глубже. Нарисуйте букву Ч... сотрите ее. Нарисуйте букву Ц... сотрите ее. Нарисуйте букву Х... сотрите ее. Нарисуйте букву Ф... сотрите ее. Нарисуйте букву У... сотрите ее. Нарисуйте букву Т... сотрите ее. Нарисуйте букву С... сотрите ее. Нарисуйте букву Р... сотрите ее. Нарисуйте букву П... сотрите ее. Нарисуйте букву О... сотрите ее. Нарисуйте букву Н... сотрите ее. Нарисуйте букву М... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву 3... сотрите ее. Нарисуйте букву Ж... сотрите ее. Нарисуйте букву Ё... сотрите ее. Нарисуйте букву Е... сотрите ее. Нарисуйте букву Д... сотрите ее. Нарисуйте букву Г... сотрите ее. Нарисуйте букву В... сотрите ее. Нарисуйте букву Б... сотрите ее. Нарисуйте букву А... сотрите ее.

Теперь сотрите круг и забудьте о школьной доске. Продолжайте расслабляться, все глубже и глубже. Почувствуйте, ваше тело погружается в кресло, а разум очищается от всяких мыслей и расслабляется с каждым следующим выдохом.

Делая вдох, представляйте себе, что вы вдыхаете чистый, свежий анестезирующий препарат без вкуса и запаха. Это вещество растекается по всему вашему телу, оставляя ощущение теплоты, онемения и покалывания. Чем больше вы вдыхаете, тем сильнее вам

хочется и дальше дышать этим веществом. Ваше дыхание становится более глубоким, вас наполняет ощущение покоя и безмятежности. Начиная с этого момента и до конца сеанса с каждым следующим вдохом вы будете расслабляться все глубже и глубже.
Теперь я хочу, чтобы вы представили ясное, голубое летнее небо. В небе летит самолет, выписывающий ваше имя белыми облачными буквами. Смотрите, как ваше имя парит в ясном, голубом небе, написанное белыми облачными буквами. Теперь пусть оно растворится. Пусть ветер унесет ваше имя в голубое небо. Забудьте о вашем имени... забудьте, что у вас вообще есть имя. Имена не имеют значения. Продолжайте слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже. Теперь я хочу, чтобы вы представили себя стоящим на верхней ступени массивной деревянной лестницы. Почувствуйте ковровую дорожку у себя под ногами. Дорожка может быть любого вида и цвета, какого вы пожелаете... создайте ее. Теперь протяните руку и прикоснитесь к перилам. Ощутите прикосновение к гладкому, отполированному дереву. Десять ступеней отделяют вас от пола внизу. Лестница плавно изгибается, и скоро мы начнем спускаться по ступеням. С каждым шагом вы будете все более и более расслабленным. Когда вы достигнете пола, то расслабитесь глубже, чем когда-либо раньше. Теперь сделайте шаг вниз... вниз, на девятую ступеньку... свободно и непринужденно. Почувствуйте, как вы расслабляетесь глубже. Теперь вниз, на восьмую ступеньку... еще глубже. Теперь вниз, на седьмую... шестую... пятую... четвертую... третью... вторую... первую. Теперь вы стоите на полу. Перед вами есть дверь. Табличка на двери гласит: «Выход на берег времени». Протяните руку и откройте дверь. Из дверного проема струится поток золотистого света. Выйдите за дверь, в золотистый солнечный свет.
Перед вами простирается белый песчаный пляж. За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой. Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды. Остановитесь ненадолго и впитайте в себя все звуки и образы.
Посмотрите на морских чаек, кружащих в небе. Смотрите, как они ныряют за рыбой в море. Послушайте их резкие крики, которые далеко разносятся над водой. Обратите внимание на других птиц вокруг вас. Своим свободным полетом и торжествующими криками они показывают свою любовь к жизни. Посмотрите на величественные морские просторы перед вами. Вода простирается так далеко, насколько хватает глаз. Тихие волны набегают на берег и шелестят у ваших ног. Почувствуйте, как волны подступают к вам и отступают назад. Это море нескончаемой жизни и сознания. Войдите в воду и остановитесь, когда она дойдет до ваших коленей. Это море, частью которого вы являетесь, содержит всю необходимую вам силу. Ощутите эту силу, исходящую от дна и проникающую в ваше тело через ступни. Она наполняет вас любовью и радостью бытия. Она приносит мужество и веру. Постойте там, и пусть этот бесценный дар моря наполнит ваше тело. Он поднимается по ногам, через туловище, проникает в шею и голову. Море наполняет вас жизнью и сознанием. Вы наполняетесь любовью к жизни и всем живым существам. В вашей душе царят мир и покой. Вы исполнены мужества и веры. Вы знаете, что можете разумно и спокойно справиться с любой проблемой. Вы ничего не боитесь. У вас нет страха, и это действительно так. В вашей душе нет места для сомнений. Вы получили веру, мужество, силу и волю к жизни из этого неисчерпаемого источника добра.
Теперь отойдите назад к тому месту, где волны плещутся у ваших ног. Наклонитесь и напишите на влажном песке указательным пальцем: «Я люблю». Напишите рядом имена всех дорогих людей, которым вы хотите направить свою любовь. Не забудьте включить в список свое имя. Я перестану говорить на одну минуту, пока вы будете писать имена.
(Пауза 60 секунд.)
Если вы еще не написали свое имя, сделайте это сейчас.
(Пауза 5 секунд.)
Теперь смотрите, как волна набегает на ваше послание и отступает, оставляя за собой чистый песок. Ваше послание влилось в море всеобщего сознания, где стало реальностью.

Наклонитесь и снова напишите пальцем на мокром песке: «Я прощаю». Напишите рядом свое имя и имена всех людей, которые, по вашему мнению, причинили вам зло. Я даю вам одну минуту, чтобы сделать это.
(Пауза 60 секунд.)
В конце списка допишите: и всех остальных. Смотрите, как следующая волна смывает ваше послание и отступает, оставляя за собой чистый песок. Ваше послание влилось в море всеобщего сознания, где стало реальностью. Теперь вы очистились от чувства вины, стыда и вражды. Вы наполнили свою жизнь любовью, мужеством, верой и энергией. Вы находитесь в равновесии и гармонии со всем ct/щим в мире. Теперь вы готовы пройти свой путь.
Выпрямитесь и снова встаньте лицом к морю. Поверните голову направо и посмотрите на берег. Это направление прошлого. На небольшом расстоянии от вас вы видите закрытую дверь. Табличка на ней гласит: «Дверь в прошлое». Теперь поверните голову налево и посмотрите на берег в этом направлении. Это направление будущего. На небольшом расстоянии от вас вы видите закрытую дверь. Табличка на ней гласит: «Дверь в будущее». Теперь снова посмотрите на море жизни и сознания. Ветерок, дующий оттуда, приносит вам понимание того, что вы должны сделать. Вы должны открыть дверь в прошлое, войти туда и отправиться в предыдущий период времени. Повернитесь направо и подойдите к двери в прошлое. На гвозде, вбитом в дверной косяк, висит ключ. Возьмите ключ и отоприте дверь. Повесьте ключ обратно на гвоздь. Распахните дверь настежь. За дверью вы видите плотный серебристый туман, который сейчас мешает вам увидеть прошлое. Вы открыли дверь в прошлое, и вы вернетесь сюда в другое время, чтобы пройти через дверь, рассеять туман и увидеть события вашей жизни.
Теперь вернитесь по берегу к двери в бу-дугцее, пока не пройдете половину пути. Вы находитесь на полпути в будущее. Это настоящий момент. Снова повернитесь лицом к морю жизни и сознания. Посмотрите вверх на прекрасное, лучезарное солнце. Пусть солнце спустится с неба и увенчает вашу голову. Вот оно спускается. Оно теплое и успокаивающее, но не обжигающее. Оно спускается все ниже и ниже, пока не увенчивает вашу голову. Теперь пусть солнце растекается по вашему телу, наполняя вас жизненной силой и защитой. Мощный щит белого света полностью окружает ваше тело. Это щит позитивной энергии, который теперь будет с вами. Он защищает вас от вредных энергий и любых негативных воздействий. Вредные энергии не могут проникнуть через этот щит. Это означает, что вы можете наблюдать и полностью осознавать любые переживания, позитивные и негативные, но негативные переживания не могут проникнуть через щит и причинить вам вред. Позитивные энергии проникают через щит и оказывают благотворное воздействие. Вы можете извлечь пользу из негативных энергий, осознавая их воздействие, но не испытывая затруднений из-за них. Этот щит также позволяет вашей позитивной энергии выходить наружу и помогать дру- людям. Он выдержит любую негативную энергию, которую вы можете накопить в себе, поэтому вы не в состоянии причинить вред другим. Это означает, что созданная вами негативная энергия породит затруднения только для вас. Поэтому старайтесь не создавать негативную энергию. Скажите следующие слова про себя и вслух: «Я буду думать о себе и других только позитивно. Если я начну увлекаться недобрыми мыслями, то немедленно осознаю это и заменю их позитивными, конструктивными мыслями».
Теперь пусть солнце вернется на небо, оставив мощный щит, окружающий вас с этого момента и постоянно.
Пора покинуть берег времени до следующего раза. Вернитесь к двери, через которую вы вошли сюда. На вашем пути лежит морская раковина. Поднимите раковину, приложите ее к уху и выслушайте послание. Еще раз посмотрите на море и скажите «до свидания». Настало время вернуться назад и подняться по лестнице жизни. Любовь и радость, которые вы почерпнули из моря, останутся с вами. Скажите особое спасибо тем людям, которые были добры к вам. Теперь войдите в дверной проем и остановитесь у подножия

спиральной лестницы. Сейчас я буду считать от одного до десяти. С каждой следующей цифрой поднимайтесь на одну ступеньку вверх по лестнице, пока не достигнете вершины. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9...10 ...
Теперь вы стоите на вершине лестницы. В будущем, когда вы пожелаете выйти на берег времени, вам нужно будет лишь прийти сюда, спуститься по ступеням и выйти за дверь, как вы сделали недавно.
В следующих путешествиях на берег времени вы пройдете через дверь в прошлое и сможете воссоздать переживания из прошлой жизни.
Теперь вы узнали, как выходить на берег времени и возвращаться обратно. Если вы находитесь в измененном состоянии сознания или в прошлой жизни, а в вашей нынешней жизни возникнет чрезвычайная ситуация, требующая вашего немедленного присутствия, ваш разум сразу же выйдет из регрессии и вер- нется в настоящее время. Вы мгновенно обре-тете осознанное восприятие и сможете спра-виться с возникшей ситуацией. Этот важный защитный механизм теперь запрограммирован в вашем сознании ради вашего же блага. Вы не испытаете никакой боли или вредных побоч-них эффектов от немедленного возвращения к осознанному восприятию настоящего времени.
В следующий раз, когда вы услышите мой голос, то позволите себе расслабиться в де- сять раз глубже, чем сейчас, а внушение, ко-торое я даю вам, в десять раз крепче отпе-чатается на всех уровнях вашего сознания. Через несколько секунд я разбужу вас. Когда вы проснетесь, то будете чувствовать себя превосходно. Вы будете полны энергии и энтузиазма. Вы будете чувствовать себя просто замечательно до конца этого дня. Чтобы проснуться, вам нужно мысленно сосчитать вместе со мной от одного до пяти, а потом закрыть глаза.
1... 2... вы медленно поднимаетесь... 3... 4... 5.
(Щелчок.)
Откройте глаза, проснитесь. Вы чувствуете себя прекрасно. (Выключите магнитофон.)
Теперь у вас есть готовая процедура, позволяющая вам изменить состояние сознания, выйти на берег времени и вернуться обратно. Вы запрограммировали важный защитный механизм на случай чрезвычайной ситуации, когда вы находитесь в измененном состоянии сознания.
Вы получили мощный щит позитивной энергии, защищающий вас от внешних негативных воздействий. Вы получили постгипнотическое внушение, позволяющее вам расслабиться в десять раз глубже, когда вы в следующий раз услышите голос на пленке. Теперь вы готовы к путешествию в прошлое. Запись № 2 позволит вам воссоздать переживания, которые происходили в вашей нынешней жизни. Вы можете слушать запись 2 в любое время, когда пожелаете. Рекомендую подождать хотя бы один час после прослушивания записи № 1, пока вы будете заниматься другими делами: ваше тело оценит этот отдых. Я также рекомендую вам не ждать больше недели перед прослушиванием записи № 2. Тогда эффект от внушения, полученного при прослушивании первой записи, будет максимальным. Гипнотическое внушение имеет тенденцию ослабевать со временем.

## РЕГРЕССИЯ В НЫНЕШНЮЮ ЖИЗНЬ

Запись № 2 позволит вам перейти в измененное состояние сознания. Затем она проведет вас через серию регрессий в прошлые события вашей нынешней жизни. Она даст вам возможность испытать несколько отдельных переживаний из вашего прошлого. Пользуясь этой лентой, вы будете задавать себе ряд вопросов, например где вы находитесь или как вы себя чувствуете. Отвечайте на эти вопросы вслух. Держите под рукой ручку или карандаш, чтобы записывать свои впечатления после сеанса регрессии. Если хотите,

возьмите чистую кассету, чтобы надиктовать свои впечатления после сеанса. Теперь займите удобное положение сидя или лежа. Весь сеанс длится примерно тридцать пять минут.

Запись № 2

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Еще раз глубоко вдохните и выдохните. Теперь еще раз глубоко вдохните полной грудью и задержите дыхание. Сделайте полный выдох и почувствуйте, как ваше тело начинает расслабляться. Представьте, что вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги отступают прочь и стекают вниз, как в воронку, начиная от макушки вашей головы. Они опускаются по вашему лицу, через шею и плечи, проходят через грудь и живот, затем опускаются к бедрам, коленям, лодыжкам, ступням и пальцам ног. Вся ваша па-пряжепость и скованность, все ваши страхи и тревоги вытекают из кончиков ваших пальцев, и вы расслабляетесь все глубже и глубже. Сосредоточьте внимание па пальцах ног и позвольте им совершенно расслабиться. Каждый палец расслабленный и тяжелый. Теперь пусть расслабление распространится на ваши ступни, поднимется по лодыжкам, икрам и коленям. Почувствуйте, как оно охватывает ваши бедра, потом живот, разливается в груди. Ваше дыхание становится более свободным и глубоким, более ритмичным и расслабленным. Теперь пусть чувство глубокого расслабления перейдет на плечи, опустится по рукам и перейдет на ладони и пальцы. Вы чувствуете, как обратная волна расслабления поднимается по вашим рукам и плечам, охватывает шею, растекается по лицу. Ваши щеки, подбородок и даже глаза совершенно расслаблены. Ваши веки стали гладкими и тяжелыми. Чувство приятного расслабления охватывает брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.

Новая волна тяжести зарождается в пальцах ваших ног. Они становятся вдвое тяжелее, чем раньше. Представьте себе тяжелый груз на каждом пальце. Ощутите тяжесть и еще более глубокое расслабление. Ощущение тяжести и глубины поднимается от ступней к вашим лодыжкам, икрам и коленям, охватывает бедра и мышцы живота. Теперь оно разливается по грудной клетке, расслабляя сердце и легкие, отчего ваше дыхание становится более ритмичным, свободным и совершенно расслабленным. Ощущение тяжести и глубины распространяется по вашим плечам, движется вниз к ладоням и пальцам. Обратная волна расслабления проходит через ваши руки, охватывает плечи и шею. Она поднимается по вашему лицу, заливает глаза, бро-ви и лоб, переходит на макушку головы и спускается вниз по затылку к шее.

Новая тяжесть зарождается на макушке вашей головы. Вдвое тяжелее, чем раньше... вдвое тяжелее. Представьте па макушке головы тяжелый груз, мягкий и расслабляющий. Чувство тяжести и расслабления растекается по вашему лицу и глазам, вниз по шее и по плечам, распространяется на грудь, живот, бедра, колени, икры и лодыжки, охватывает ступни и пальцы ног. Вы испытываете ощущение тяжести, глубокой расслабленности и уюта, от макушки головы до пальцев ног.

Представьте себе, что вы смотрите па школьную доску. На пей нарисован круг. В этом круге мы собираемся размещать буквы алфавита в обратном порядке, начиная с бук вы //(. Помещая в круг каждую букву, вы затем стираете ее и расслабляетесь еще глубже, чем раньше.

Теперь представьте себе школьную доску. Нарисуйте в круге букву Щ. Теперь сотрите букву Щ и расслабьтесь глубже. Нарисуйте букву Ш , сотрите ее и расслабьтесь глубже. Нарисуйте букву Ч... сотрите ее. Нарисуйте букву Ц... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву Ф... сотрите ее. Нарисуйте букву У... сотрите ее. Нарисуйте букву Т.., сотрите ее. Нарисуйте букву С... сотрите ее. Нарисуйте букву Р... сотрите ее. Нарисуйте букву II.,. сотрите ее. Нарисуйте букву О... сотрите ее. Нарисуйте букву //...

сотрите ее. Нарисуйте букву М... сотрите ее. Нарисуйте букву У/... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву 3... сотрите ее. Нарисуйте букву Ж... сотрите ее. Нарисуйте букву Ё... сотрите ее. Нарисуйте букву Е... сотрите ее. Нарисуйте букву Д... сотрите ее. Нарисуйте букву Г... сотрите ее. Нарисуйте букву В... сотрите ее. Нарисуйте букву Б... сотрите ее. Нарисуйте букву А... сотрите ее. Теперь сотрите круг и забудьте о школьной доске. Продолжайте расслабляться, все глубже и глубже. Почувствуйте, как ваше тело погружается в кресло, а разум очищается от всяких мыслей и расслабляется с каждым следующим выдохом.
Целая вдох, представляйте себе, что вы вдыхаете чистый, свежий анестезирующий препарат без вкуса и запаха. Это вещество растекается по всему вашему телу, оставляя ощущение теплоты, онемения и покалывания. Чем больше вы вдыхаете, тем сильнее вам хочется и дальше дышать этим веществом. Ваше дыхание становится более глубоким, вас наполняет ощущение покоя и безмятежности. Начиная с этого момента и до конца сеанса с каждым следуюгцим вдохом вы будете расслабляться все глубже и глубже.
Теперь я хочу, чтобы вы представили ясное, голубое летнее небо. В небе летит самолет, выписывающий ваше имя белыми облачными буквами. Смотрите, как ваше имя парит в ясном, голубом небе, написанное белыми облачными буквами. Теперь пусть оно растворится. Пусть ветер унесет ваше имя в голубое небо. Забудьте о вашем имени... забудьте, что у вас вообще есть имя. Имена не имеют значения. Продолжайте слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже. Теперь я хочу, чтобы вы представили себя стоящим на верхней ступени массивной деревянной лестницы. Почувствуйте ковровую дорожку у себя под ногами. Дорожка может быть любого вида и цвета, какого вы пожелаете... создайте ее. Теперь протяните руку и прикоснитесь к перилам. Ощутите прикосновение к гладкому, отполированному дереву. Десять ступеней отделяют вас от пола внизу. Лестница плавно изгибается, и скоро мы начнем спускаться по ступеням. С каждым шагом вы будете все более и более расслабленным. Когда вы достигнете пола, то расслабитесь глубже, чем когда-либо раньше. Теперь сделайте шаг вниз... вниз, на девятую ступеньку... свободно и непринужденно. Почувствуйте, как вы расслабляетесь глубже.
Теперь вниз, на восьмую ступеньку... егце глубже. Теперь вниз, на седьмую... шестую... пятую... четвертую... третью... вторую... первую. Теперь вы стоите па полу. Перед вами есть дверь. Табличка па двери гласит «Выход па берег времени»-Протяните руку и откройте дверь. Из дверного проема струится поток золотистого света. Выйдите за дверь, в золотистый солнечный свет.
Перед вами простирается белый песчаный пляж. За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой. Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды. Остановитесь ненадолго и впитайте в себя все звуки и образы.
Это берег времени, омываемый морем жизни и сознания. Вы уже были здесь раньше. Морские чайки кружат в небе над головой и ныряют за рыбой. Их резкие крики разносятся далеко над водой. Обратите внимание на других птиц.
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей. Заметьте, что вы полностью окружены мощным энергетическим полем бело-го света, защищающим вас от всех негативных внешних воздействий.
Поверните голову направо и посмотрите па дверь в прошлое неподалеку от вас. Эта дверь открыта с тех пор, как вы в последний раз побывали здесь. За дверью вы видите серебристый туман, мешающий вам заглянуть дальше.
Скоро мы пройдем через эту дверь и отправимся в прошлые события вашей нынешней жизни.

Если в настоящем времени произойдет , что-то, требующее вашего немедленного присутствия, ваш разум сразу же выйдет из регрессии и вернется в настоящее время. Вы мгновенно обретете осознанное восприятие и сможете справиться с возникшей ситуацией. Этот важный защитный механизм теперь запрограммирован в вашем сознании ради

вашего же блага. Вы не испытаете никакой боли или вредных побочных эффектов от немедленного возвращения к осознанному восприятию настоящего времени. Теперь повернитесь и подойдите к двери в прошлое, но пока не входите туда. Через несколько минут, когда вы войдете в дверь, я буду направлять вас во времени с помощью инструкций. Я буду сигнализировать об этих инструкциях, считая до трех, а затем щелкая пальцами. Вот так: раз, два, три (щелчок). Отсчет, за которым следует щелчок пальцами, дает вашему разуму сигнал перенести вас в другое время или место согласно моим указаниям.
Позднее я расскажу вам, как инструктировать себя для выбора времени или места, а потом перемещаться туда. Вы будете делать это так же, как я. Вы будете считать от одного до трех и либо щелкать пальцами, либо говорить: ИДИ. Оба метода работают одинаково хорошо. Теперь давайте поупражняемся, прежде чем войти в дверь, ведущую в прошлое. Мысленно скажите: «раз, два, три» и щелкните пальцами. (Пауза 5 секунд.)
Мысленно скажите раз, два, три и добавьте: ИДИ.
(Пауза 5 секунд.)
Теперь это свершившийся факт. Каждый раз, когда вы пожелаете изменить время или место при регрессии, вам нужно лишь мысленно сосчитать до трех и щелкнуть пальцами либо сказать: ИДИ. Очень скоро вы узнаете, как пользоваться этим сигналом.
Во время путешествия в прошлое я буду задавать вам вопросы. Когда я задаю вопросы, то хочу, чтобы вы отвечали вслух, даже если вы находитесь в одиночестве. Ответы вслух позволяют вам лучше запоминать информацию, когда вы возвращаетесь в настоящее время. Если не хотите говорить вслух, то отвечайте мысленно, но не игнорируйте мои вопросы. Так вы обеспечите успешную регрессию и лучше запомните все, что произошло с вами, когда вернетесь в настоящее время.
Теперь мысленно скажите себе: «Я готов и хочу войти в прошлое».
Войдите в дверной проем и в туманное облако за дверью. (Пауза 3 секунды.)
Теперь вы можете остановиться. Вы полностью окружены холодным, свежим, влажным туманом.
Сейчас вы не видите ничего, кроме серебристого тумана.
Я собираюсь сосчитать до трех и щелкнуть пальцами. Когда я это сделаю, вы начнете двигаться назад во времени. Вы почувствуете, как туман быстро проносится мимо, указывая на движение во времени. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы чувствуете, как туман быстро проносится мимо, когда вы движетесь назад во времени.
Вы видите в тумане смутные образы людей и событий.
Я собираюсь сосчитать до трех и щелкнуть пальцами. Когда я это сделаю, движение прекратится. Раз, два, три. (Щелчок.)
Теперь вы остановились в прошлом времени из вашей нынешней жизни. Туман по-прежнему окружает вас. Сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Туман рассеется, и вы окажетесь во вчерашнем дне, во время обеда. Раз, два, три. (Щелчок.)
Туман рассеялся. Вы находитесь во вчерашнем дне, во время обеда.
Какой сейчас день недели? Какое число?
Сколько времени?
Осмотритесь вокруг. Обращайте внимание на все подробности: запахи, цвета, окружающие предметы. Во что вы одеты?
С вами кто-нибудь есть? Если да, то кто?
Если рядом есть другие люди, во что они одеты? Где вы?
Как вы себя чувствуете? Вы рады или вам грустно? Есть ли разговор за столом? Если да, то кто говорит и с кем? Не торопитесь, наблюдайте за происходящим и рассказывайте обо всем.
(Пауза 10 секунд.)
Вы можете еще что-нибудь сказать о том, где вы находитесь и что происходит? Не торопитесь. Не торопитесь. Наблюдайте и говорите обо всем, что вы видите. (Пауза 10

секунд.)
Наблюдайте и говорите обо всем, что вы чувствуете.
(Пауза 10 секунд.)
Наблюдайте и говорите обо всем, что вы слышите.
(Пауза 10 секунд.)
Я собираюсь сосчитать до трех и щелкнуть пальцами. Когда я это сделаю, ваше нынешнее переживание исчезнет и будет полдень вашего последнего дня рождения. Раз, два, три.
(Щелчок.)
Сейчас полдень вашего последнего дня рождения.
Какой сейчас день недели?
Где вы находитесь?
Есть ли кто-то рядом с вами?
Не торопитесь, наблюдайте за происходящим и говорите обо всем.
(Пауза 10 секунд.)
Что вы видите?
(Пауза 10 секунд.)
Что вы чувствуете?
(Пауза 10 секунд.)
Что вы слышите?
(Пауза 10 секунд.)
Что происходит вокруг?
(Пауза 10 секунд.)
Не торопитесь и подробно опишите все, что вы сейчас переживаете.
(Пауза 15 секунд.)
Сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Теперь вы перенесетесь на пять часов вперед. Раз, два, три.
(Щелчок.)
Вы перенеслись на пять часов вперед.
Где вы находитесь?
Сколько сейчас времени?
Не торопитесь и подробно опишите все происходящее без каких-либо подсказок от меня. Я перестану говорить с вами на одну минуту, пока вы будете переживать все, что сейчас происходит.
(Пауза 60 секунд.)
Я собираюсь сосчитать до трех и щелкнуть пальцами. Когда я это сделаю, вы перенесетесь на десять лет назад. Раз, два, три.
(Щелчок.)
Где вы находитесь? Что вы делаете? Во что вы одеты? Как вы себя чувствуете? Что вы видите? Что вы слышите? Есть ли кто-нибудь рядом с вами? Я даю вам одну минуту, чтобы вы могли описать свое переживание во всех подробностях.
(Пауза 60 секунд.)
Я собираюсь сосчитать до трех и щелкнуть пальцами. Когда я это сделаю, вы вернетесь в облако тумана на берег времени. Раз, два, три. (Щелчок.)
Теперь вы стоите в облаке тумана на берегу времени. Прохладный, влажный, серебристый туман полностью окружает вас. Скоро я попрошу вас направить ваше сознание в другой период из этой жизни. Вы можете сделать это точно так же, как я недавно сделал для вас. Выберите любое время по своему желанию, затем сосчитайте до трех и щелкните пальцами либо мысленно скажите ИДИ, как было в нашем последнем упражнении. Если после вашего возвращения в прогилое вокруг по-прежнему будет туман, вы можете избавиться от него, сосчитав до трех и щелкнув пальцами или сказав ИДИ.

Я даю вам две минуты, чтобы сделать это, прежде чем вы снова услышите мой голос. Сделайте это сейчас. Перенеситесь в другой период из этой жизни. И пожалуйста, сообщайте обо всем, что с вами происходит. Теперь — ИДИ. (Пауза 120 секунд.)
Очень хорошо. Когда я сосчитаю до трех и щелкну пальцами, вы вернетесь в день своего рождения, всего лишь на одну минуту после того, как вы покинули тело своей матери. Раз, два, три. (Щелчок.)
Впитывайте все образы, звуки и запахи. Сколько сейчас времени? Какой день недели? Кто присутствует рядом с вами?
Опишите свой опыт так полно, как только можете. Я даю вам одну минуту. (Пауза 60 секунд.)
Теперь я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Когда это произойдет, вы переместитесь на один год вперед. Раз, два, три. (Щелчок.)
Подробно опишите свои переживания. У вас есть одна минута. (Пауза 60 секунд.)
Теперь перенеситесь в morn день, когда вы испытали самое большое счастье в своей жизни, (делайте это сами. (Пауза 5 секунд.)
Где вы? Что происходит? Подробно опишите ваши переживания. У вас есть одна минута. (Пауза 60 секунд.)
Теперь перенеситесь на один час вперед. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы перенеслись на одни час вперед. Что вы испытываете?
Теперь перенеситесь на пять дней в прошлое. Раз, два, три. (Щелчок.)
Ны перенеслись па пять дней в прошлое. Что вы испытываете?
'Теперь вернитесь в облако тумана на бе рег времени. Ра;), два, три. (Щелчок.)
Вы вернулись в облако тумана на бере/ времени... Сейчас время начнет двигаться вне ред. Раз, два, три. (Щелчок.)
начало двигаться вперед. Почув как туман быстро проносится мимо. Ны видите счутпые силуэты людей и событий в пролетающем тумане. Сейчас время остановится. Раз, два, три.
(Щелчок.)
Движение времени остановилось. Теперь вернитесь на берег времени. Раз, два, три, (Щелчок.)
Вы стоите на берегу времени, туман исчезает. Теперь вы вернетесь к подножию спиральной лестницы. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы стоите у подножия спиральной лестницы. Сейчас я буду считать от одного до десяти. С каждой следующей цифрой поднимайтесь на одну ступеньку по лестнице, пока не достигнете вершины.
1... 2 ... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10...
Теперь вы стоите на вершине лестницы. В будущем, когда вы пожелаете выйти на берег времени, вам нужно будет лишь прийти сюда, спуститься по ступеням и выйти за дверь, как вы уже делали раньше.
Вы узнали, как попасть на берег времени, пройти через дверь в прошлое, перенестись в любое время в пределах вашей нынешней жизни, а потом вернуться в настоящее время. Вы узнали, как подавать сигнал для изменения событий, места и времени. Вы помните, как я направлял вас для регрессии в разные моменты вашей жизни, и у вас есть опыт самостоятельного управления регрессией.
Во время этого сеанса вы заметили, что я сократил свой сигнальный код и показал вам, как

быстро можно переходить из одного времени в другое. Теперь вы готовы отправиться в предыдущую жизнь и узнать, кем вы были до начала этой жизни.
Если вы находитесь в измененном состоянии сознания или в прошлой жизни, а в вашей нынешней жизни возникнет чрезвычайная ситуация, требующая вашего немедленного присутствия, ваш разум сразу же выйдет из регрессии и вернется в настоящее время. Вы мгновенно обретете осознанное восприятие и сможете справиться с возникшей ситуацией. Этот важный защитный механизм теперь запрограммирован в вашем сознании ради вашего же блага. Вы не испытаете никакой боли или вредных побочных эффектов от немедленного возвращения к осознанному восприятию настоящего времени.
В следующий раз, когда вы услышите мой голос, то позволите себе расслабиться в десять раз глубже, чем сейчас, а внушение, которое я даю вам, в десять раз крепче отпечатается на всех уровнях вашего сознания.
Через несколько секунд я разбужу вас. Когда вы проснетесь, то будете чувствовать себя превосходно. Вы будете полны энергии и энтузиазма. Вы будете чувствовать себя просто замечательно до конца этого дня. Чтобы проснуться, вам нужно мысленно сосчитать вместе со мной от одного до пяти, а потом закрыть глаза.
1... 2... вы медленно поднимаетесь.,. 3...
4... 5.
(Щелчок.)
Откройте глаза, проснитесь. Вы чувствуете себя прекрасно.
( Выключите магнитофон.)
Не пожалейте времени, чтобы записать или надиктовать на пленку ваши впечатления во время сеанса регрессии с записью № 2.
Эта запись познакомила вас с процедурой, изменяющей состояние сознания и позволяющей переживать опыт из вашего личного прошлого. Вы запрограммировали важный защитный механизм на случай чрезвычайной ситуации, когда вы находитесь в измененном состоянии сознания. Вы получили мощный щит позитивной энергии, защищающий вас от внешних негативных воздействий. Вы узнали, как перемещаться во времени с помощью сигнального кода. Вы получили постгипнотическое внушение, позволяющее вам расслабиться в десять раз глубже, когда вы в следующий раз услышите голос на пленке.
Теперь вы готовы к регрессии в предыдущие жизни. Запись № 3 направит вас к нескольким переживаниям из ваших предыдущих жизней.
Вы можете слушать запись № 3 в любое время, когда пожелаете. Рекомендую подождать хотя бы один час после прослушивания записи № 2, пока вы будете заниматься другими делами: ваше тело оценит этот отдых. Я также рекомендую вам не ждать больше недели перед прослушиванием записи № 3. Тогда эффект от внушения, полученного при прослушивании второй записи, будет максиаль-ным. Гипнотическое внушение имеет тенденцию ослабевать со временем.

## РЕГРЕССИЯ В ПРЕДЫДУЩУЮ ЖИЗНЬ

Запись № 3 позволит вам перейти в измененное состояние сознания. Затем она проведет вас через серию регрессий в события из вашей предыдущей жизни. Она также дает вам возможность испытать несколько переживаний из опыта ваших предыдущих жизней.
По крайней мере один раз во время регрессии вы попадете в прошлую жизнь, где узнаете человека, которого знаете в этой жизни. Полагаю, у вас уже есть на примете имя одного из дорогих вам людей: супруги, ребенка, близкого друга, брата или сестры. Держите это имя наготове, потому что голос скажет вам: «Теперь вы отправитесь в ту жизнь, где вы знали человека, о котором сейчас думаете, и будете вместе с этим человеком».
Если вы совершите много сеансов регрессии, то, вероятно, встретитесь с рядом людей,

которых знаете в этой жизни. Вы узнаете их, даже если они будут выглядеть иначе, иметь другие имена, а возможно, и другой пол. Их отношения с вами могут быть совсем не такими, как в этой жизни.
Во время сеанса вам будут заданы вопросы, например: «Кто вы?», «Есть ли кто-то рядом с вами?» и т. д. Наблюдайте и сообщайте обо всем, что вы испытываете. Произносите ответы вслух. Держите под рукой ручку или карандаш и писчую бумагу, чтобы записывать свои впечатления после того, как вы вернетесь в настоящее время. Если хотите, держите рядом чистую магнитофонную кассету, чтобы впоследствии записать на ней свои впечатления.
Теперь займите удобное положение сидя или лежа. Весь сеанс длится примерно тридцать пять минут.

Запись № 3

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Еще раз глубоко вдохните и выдохните. Теперь еще раз глубоко вдохните полной грудью и задержите дыхание. Сделайте полный выдох и почувствуйте, как ваше тело начинает расслабляться. Представьте, что вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги отступают прочь и стекают вниз, как в воронку, начиная от макушки вашей головы. Они опускаются по вашему лицу, через шею и плечи, проходят через грудь и живот, затем опускаются к бедрам, коленям, лодыжкам, ступням и пальцам ног. Вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги вытекают из кончиков ваших пальцев, и вы расслабляетесь все глубже и глубже.
Сосредоточьте внимание на пальцах ног и позвольте им совершенно расслабиться. Каждый палец расслабленный и тяжелый. Теперь пусть расслабление распространится на ваши ступни, поднимется по лодыжкам, икрам и коленям. Почувствуйте, как оно охватывает ваши бедра, потом живот, разливается в груди. Ваше дыхание становится более свободным и глубоким, более ритмичным и расслабленным. Теперь пусть чувство глубокого расслабления перейдет на плечи, опустится по рукам и перейдет на ладони и пальцы. Вы чувствуете, как обратная волна расслабления поднимается по вашим рукам и плечам, охватывает шею, растекается по лицу. Ваши щеки, подбородок и даже глаза совершенно расслаблены. Ваши веки стали гладкими и тяжелыми. Чувство приятного расслабления охватывает брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.
Новая волна тяжести зарождается в пальцах ваших ног. Они становятся вдвое тяжелее, чем раньше. Представьте себе тяжелый груз на каждом пальце. Ощутите тяжесть и еще более глубокое расслабление. Ощущение тяжести и глубины поднимается от ступней к вашим лодыжкам, икрам и коленям, охватывает бедра и мышцы живота. Теперь оно разливается по грудной клетке, расслабляя сердце и легкие, отчего ваше дыхание становится более ритмичным, свободным и совершенно расслабленным. Ощущение тяжести и глубины распространяется по вашим плечам, движется вниз к ладоням и пальцам. Обратная волна расслабления проходит через ваши руки, охватывает плечи и шею. Она поднимается по вашему лицу, заливает глаза, брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.
Новая тяжесть зарождается на макушке вашей головы. Вдвое тяжелее, чем раньше... вдвое тяжелее. Представьте на макушке головы тяжелый груз, мягкий и расслабляющий. Чувство тяжести и расслабления растекается по вашему лицу и глазам, вниз по шее и по плечам, распространяется на грудь, живот, бедра, колени, икры и лодыжки, охватывает ступни и пальцы ног. Вы испытываете ощущение тяжести, глубокой расслабленности и уюта, от макушки головы до пальцев ног.
Представьте себе, что вы смотрите на школьную доску. На ней нарисован круг. В этом круге мы собираемся размещать буквы алфавита в обратном порядке, начиная с буквы Щ.

Помещая в круг каждую букву, вы затем стираете ее и расслабляетесь еще глубже, чем раньше.

Теперь представьте себе школьную доску. Нарисуйте в круге букву Щ. Теперь сотрите букву Щ и расслабьтесь глубже. Нарисуйте букву Ш, сотрите ее и расслабьтесь глубже. Нарисуйте букву Ч... сотрите ее. Нарисуйте букву Ц... сотрите ее. Нарисуйте букву X... сотрите ее. Нарисуйте букву Ф... сотрите ее. Нарисуйте букву У... сотрите ее. Нарисуйте букву Т... сотрите ее. Нарисуйте букву С... сотрите ее. Нарисуйте букву Р... сотрите ее. Нарисуйте букву П... сотрите ее. Нарисуйте букву О... сотрите ее. Нарисуйте букву Н... сотрите ее. Нарисуйте букву М... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву И... сотрите ее. Нарисуйте букву 3... сотрите ее. Нарисуйте букву Ж... сотрите ее. Нарисуйте букву Ё... сотрите ее. Нарисуйте букву Е... сотрите ее. Нарисуйте букву Д... сотрите ее Нарисуйте букву Г... сотрите ее. Нарисуйте букву В... сотрите ее. Нарисуйте букву Б... сотрите ее. Нарисуйте букву А.,, сотрите ее. Теперь сотрите круг и забудьте о школьной доске. Продолжайте расслабляться, все глубже и глубже. Почувствуйте, как ваше тело погружается в кресло, а разум очищается от всяких мыслей и расслабляется с каждым следующим выдохом.

Делая вдох, представляйте себе, что вы вдыхаете чистый, свежий анестезирующий препарат без вкуса и запаха. Это вещество растекается по всему вашему телу, оставляя ощущение теплоты, онемения и покалывания. Чем больше вы вдыхаете, тем сильнее вам хочется и дальше дышать этим веществом. Ваше дыхание становится более глубоким, вас наполняет ощущение покоя и безмятежности. Начиная с этого момента и до конца сеанса с каждым следующим вдохом вы будете расслабляться все глубже и глубже.

Теперь я хочу, чтобы вы представили ясное, голубое летнее небо. В небе летит самолет, выписывающий ваше имя белыми облачными буквами. Смотрите, как ваше имя парит в ясном, голубом небе, написанное белыми облачными буквами. Теперь пусть оно растворится. Пусть ветер унесет ваше имя в голубое небо. Забудьте о вашем имени... забудьте, что у вас вообще есть имя. Имена не имеют значения. Продолжайте слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже.

Теперь я хочу, чтобы вы представили себя стоящим на верхней ступени массивной деревянной лестницы. Почувствуйте ковровую дорожку у себя под ногами. Дорожка может быть любого вида и цвета, какого вы пожелаете... создайте ее. Теперь протяните руку и прикоснитесь к перилам. Ощутите прикосновение к гладкому, отполированному дереву. Десять ступеней отделяют вас от пола внизу. Лестница плавно изгибается, и скоро мы начнем спускаться по ступеням. С каждым шагом вы будете все более и более расслабленным. Когда вы достигнете пола, то расслабитесь глубже, чем когда-либо раньше. Теперь сделайте шаг вниз... вниз, на девятую ступеньку... свободно и непринужденно. Почувствуйте, как вы погружаетесь глубже. Теперь вниз, на восьмую ступеньку... еще глубже. Теперь вниз, на седьмую... шестую... пятую... четвертую... третью... вторую... первую. Теперь вы стоите на полу. Перед вами есть дверь. Табличка на двери гласит: «Выход на берег времени». Протяните руку и откройте дверь. Из дверного проема струится поток золотистого света. Выйдите за дверь, в золотистый солнечный свет. Перед вами простирается белый песчаный пляж. За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой. Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды. Остановитесь ненадолго и впитайте в себя все звуки и образы.

Это берег времени, омываемый морем жил ни и сознания. Вы уже были здесь раньше. Морские чайки кружат в небе над голо вой и ныряют за рыбой. Их резкие крики разносятся далеко над водой. Обратите впи мание па других птиц.

Нам приятно прикосновение теплых солнечных лучей. Заметьте, что вы полностью окружены мощным энергетическим полем белого света, защищающим вас от всех негативных внешних воздействий.

Поверните голову направо и посмотрите па дверь в прошлое неподалеку от вас. Эта дверь

открыта с тех пор, как вы в последний раз побывали здесь. За дверью вы видите серебристый туман, мешающий вам заглянуть дальше.
Вскоре мы пройдем через эту дверь и совершим регрессию в прошлые жизни — в те жизни, которые вы прожили до своего нынешнего рождения.
Если в настоящем времени произойдет что то, требующее вашего немедленного присутствия, ваш разум сразу же выйдет из регрессии и вернется в настоящее время. Вы мгновенно обретете осознанное восприятие и сможете справиться с возникшей ситуацией. Этот важный защитный механизм теперь запрограммирован в вашем сознании ради вашего же блага. Вы не испытаете никакой боли или вредных побочных эффектов от немедленного возвращения к осознанному восприятию настоящего времени.
Теперь повернитесь и подойдите к двери в прошлое, но пока не входите туда. Через несколько минут, когда вы войдете в дверь, я буду направлять вас во времени с помощью инструкций. Я буду сигнализировать об этих инструкциях, считая до трех, а затем щелкая пальцами, как делал раньше, во время предыдущего сеанса регрессии. Отсчет, за которым следует щелчок пальцами, дает вашему разуму сигнал перенести вас в другое время или место согласно моим указаниям.
Позднее я расскажу вам, как инструктировать себя для выбора времени или места, а потом перемещаться туда. Вы будете делать это так же, как я. Вы будете считать от одного до трех и либо щелкать пальцами, либо говорить: ИДИ. Оба метода работают одинаково хорошо. Применяйте эти методы точно так же, как во время предыдущего сеанса регрессии.
Во время путешествия в прошлое я буду задавать вам вопросы. Когда я задаю вопросы, то хочу, чтобы вы отвечали вслух, даже если вы находитесь в одиночестве. Ответы вслух позволяют вам лучше запоминать информацию, когда вы возвращаетесь в настоящее время. Если не хотите говорить вслух, то отвечайте мысленно, но не игнорируйте мои вопросы. Так вы обеспечите успешную регрессию и лучше запомните все, что произошло с вами, когда вернетесь в настоящее время.
Теперь мысленно скажите себе: «Я готов и хочу войти в прошлое».
Войдите в дверной проем и в туманное облако за дверью. (Пауза 3 секунды.)
Теперь вы можете остановиться. Вы полностью окружены холодным, свежим, влажным туманом.
Сейчас вы не видите ничего, кроме серебристого тумана.
Я собираюсь сосчитать до трех и щелкнуть пальцами. Когда я это сделаю, вы начнете двигаться назад во времени. Вы почувствуете, как туман быстро проносится мимо, указывая на движение во времени. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы чувствуете, как туман быстро проносится мимо, когда вы движетесь назад во времени. Вы видите в тумане смутные образы людей и событий. Вы движетесь все быстрее... дальше и дальше во времени, назад, в одну из ваших предыдущих жизней.
Когда я сосчитаю до трех и щелкну пальцами, движение прекратится и вы окажетесь в прошлой жизни, где вы были очень счастливы. Раз, два, три. (Щелчок )
Туман по- прежнему окружает вас. Сейчас он рассеется. Раз, два, три. (Щелчок.)
Туман рассеялся. Вы можете видеть и чувствовать то, что происходило в этой жизни. Кто вы? Как вас зовут? Вы мужчина или женщина? Где вы находитесь? Какой сейчас день? Какое число? Сколько времени?
Оглянитесь вокруг. Обращайте внимание на все подробности... на запахи... на цвета... на окружающую обстановку. Во что вы одеты?
Есть ли кто-нибудь рядом с вами? Если да, то кто?
Как вы себя чувствуете? Вы счастливы? Почему вы счастливы?
Вы слышите разговор? Если слышите, то о чем идет речь?
Не торопитесь и наблюдайте за происходящим.
(Пауза 10 секунд.)
Вы можете рассказать мне что-то еще о том, кто вы такой, где вы находитесь или что

происходит? Не торопитесь. Наблюдайте и говорите обо всем, что видите. (Пауза 10 секунд.)
Наблюдайте и говорите обо всем, что вы чувствуете. (Пауза 10 секунд.)
Наблюдайте и говорите обо всем, что вы слышите. (Пауза 10 секунд.)
Сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Когда я сделаю это, вы перенесетесь на один год вперед. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы перенеслись па один год вперед. Какой сейчас день? Где вы? Есть ли рядом с вами другие люди? Не торопитесь, наблюдайте за происходящим и говорите о том, что с вами происходит. (Пауза 10 секунд.) Что вы видите? (Пауза 10 секунд.) Что вы чувствуете? (Пауза 10 секунд.) Что вы слышите? (Пауза 10 секунд.) Что происходит вокруг? (Пауза 10 секунд.) Не торопитесь и опишите все ощущения, которые вы сейчас испытываете. (Пауза 15 секунд.)
Сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. На этот раз вы перенесетесь на пять лет вперед. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы перенеслись па пять лет вперед. Где вы? Сколько сейчас времени? Не торопитесь, и подробно опишите все происходящее без каких-либо подсказок от меня. Я перестану говорить с вами па одну минуту, пока вы будете переживать все, что сейчас происходит.
(Пауза 60 секунд.)
Сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Когда я это сделаю, вы перенесетесь па десять лет назад. Раз, два, три. (Щелчок.)
Где вы теперь? Что вы делаете? Во что вы одеты? Как вы себя чувствуете? Что вы видите? Есть ли кто-нибудь рядом с вами? Что мы слышите? Я даю вам одну минуту, чтобы подробно описать свои переживания. (Пауза 60 секунд.)
Сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Когда я это сделаю, вы вернетесь в облако тумана на берег времени. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы вернулись в облако тумана на берег времени. Вы полностью окружены прохладным, влажным, серебристым туманом. Скоро я попрошу вас самостоятельно перенестись в другую жизнь, где вы знали человека, о котором сейчас думаете, и вы будете там вместе с этим человеком. Вы сможете сделать это точно так же, как я делаю это для вас. Скажите про себя, что вы хотите отправиться в предыдущую жизнь, где знали человека, о котором сейчас думаете, и быть вместе с этим человеком. Затем сосчитайте до трех и либо щелкните пальцами, либо скажите: ИДИ, как делали раньше. Если туман по-прежнему будет вокруг, когда вы попадете туда, вы можете избавиться от него, сосчитав до трех и либо щелкнув пальцами, либо мысленно сказав: ИДИ. Туман исчезнет, и вы окажетесь вместе с человеком, о котором сейчас думаете. Я даю вам две минуты, прежде чем вы снова услышите мой голос. Сделайте это сейчас и,

пожалуйста, сообщайте обо всем, что с вами происходит. Теперь — ИДИ. (Пауза 120 секунд.)
Очень хорошо. Кто вы? Где вы находитесь? Кто сейчас рядом с вами? (Пауза 15 секунд.)
Сейчас вы вернетесь в облако тумана на берег времени. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы вернулись в облако тумана на берег времени. Когда я сосчитаю до трех и щелкну пальцами, вы отправитесь в прошлую жизнь, имевшую важное значение для вашей нынешней жизни. Раз, два, три. (Щелчок.) Кто вы? Где вы находитесь?
Впитывайте все звуки, запахи и образы. Сколько сейчас времени? Какой сейчас день? Какой сейчас год?
Есть ли кто-нибудь рядом с вами? Полностью опишите все, что происходит. Не торопитесь. Почему эта жизнь имеет для вас такое важное значение? Ищите ответ. Я даю вам одну минуту. (Пауза 60 секунд.)
Когда я сосчитаю до трех и щелкну пальцами, вы перенесетесь на один год вперед. Раз, два три. (Щелчок.)
Опишите свои впечатления. У вас есть одна минута. (Пауза 60 секунд.)
Теперь перенеситесь в самый счастливый день той жизни, в которой вы сейчас нахо-дитесъ. Сделайте это сейчас. (Пауза 5 секунд.)
Где вы? Что происходит? Подробно опишите свое переживание. У вас есть одна минута. (Пауза 60 секунд.)
Когда я сосчитаю до трех и щелкну пальцами, останется пять минут до вашей смерти в той жизни, в которой вы сейчас находитесь. Раз, два, три. (Щелчок.)
Сейчас осталось пять минут до вашей смерти в той жизни, в которой вы сейчас находитесь. Что вы испытываете? (Пауза 15 секунд.)
Теперь я направляю вас по ту сторону смерти. Вы перенесетесь на один час вперед. Раз, два три. (Щелчок.)
Вы перенеслись на один час вперед. Что вы испытываете? (Пауза 15 секунд.)
Сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Когда я это сделаю, вы вернетесь в облако тумана на берег времени. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы вернулись в облако тумана на берег времени. Теперь время начнет двигаться вперед. Раз, два, три. (Щелчок.)
Время начало двигаться вперед. Вы чувствуете быстрое движение тумана вокруг вас, замечаете смутные образы людей и событий.
Теперь время остановится. Раз, два, три. (Щелчок.)
Движение времени остановилось. Теперь вернитесь на берег времени. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы стоите на берегу времени в настоящем моменте. Облако тумана исчезает. Теперь вы отправитесь к подножию спиральной лестницы. Раз, два, три. (Щелчок.)
Вы стоите у подножия спиральной лестницы. Сейчас я буду считать от одного до десяти. С каждой следующей цифрой поднимайтесь на одну ступеньку по лестнице, пока не достигнете вершины.
1... 2 ... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10...
Теперь вы стоите на вершине лестницы. В будущем, когда вы пожелаете выйти на берег времени, вам нужно будет лишь прийти сюда, спуститься по ступеням и выйти за дверь, как вы уже делали раньше.
Вы узнали, как попасть на берег времени, пройти через дверь в прошлое, перенестись в

любую из своих предыдущих жизней, а потом вернуться в настоящее время. Вы узнали, как подавать сигнал для изменения событий, места и времени. Вы помните, как я направлял вас для регрессии в разные моменты предыдущей жизни, и у вас есть опыт самостоятельного управления регрессией.
Если вы находитесь в измененном состоянии сознания или в прошлой жизни, а в вашей нынешней жизни возникнет чрезвычайная ситуация, требующая вашего немедленного присутствия, ваш разум сразу же выйдет из регрессии и вернется в настоящее время. Вы мгновенно обретете осознанное восприятие и сможете справиться с возникшей ситуацией. Этот важный защитный механизм теперь запрограммирован в вашем сознании ради вашего же блага. Вы не испытаете никакой боли или вредных побочных эффектов от немедленного возвращения к осознанному восприятию настоящего времени.
В следуюгций раз, когда вы услышите мой голос, то позволите себе расслабиться в десять раз глубже, чем сейчас, а внушение, которое я даю вам, в десять раз крепче отпечатается на всех уровнях вашего сознания.
Через несколько секунд вы проснетесь. Когда вы проснетесь, то будете чувствовать себя превосходно. Вы будете полны энергии и энтузиазма. Вы будете чувствовать себя просто замечательно до конца этого дня. Чтобы проснуться, вам нужно мысленно сосчитать вместе со мной от одного до пяти, а потом закрыть глаза, 1... 2... вы медленно поднимаетесь... 3... 4... 5.
(Щелчок.)
Откройте глаза, проснитесь. Вы чувствуете себя прекрасно.
(Выключите магнитофон.)
Не пожалейте времени, чтобы записать или надиктовать на пленку ваши впечатления во время сеанса регрессии с записью № 3.
Эта запись познакомила вас с процедурой, изменяющей состояние сознания и позволяющей переживать опыт из ваших прошлых жизней. Вы запрограммировали важный защитный механизм па случай чрезвычайной ситуации, когда вы находитесь в измененном состоянии сознания. Вы получили мощный щит позитивной энергии, защищающий вас от внешних негативных воздействий. Вы узнали, как перемещаться во времени с помощью сигнального кода. Вы получили iiocTi ппнотическое внушение, позволяющее вам расслабиться в десять раз глубже, когда вы в следующий раз услышите голос на пленке.
Теперь вы готовы к самостоятельной регрессии н предыдущие жизни. Запись № 4 направит вас к облаку тумана нп берег времени. С этого момента вы больше не нуждае тесь н записанных инструкциях. Вы будете самим собой. Вам не нужно беспокоиться, потому что теперь у вас есть опыт и необходимые навыки.
Если вы думаете, что вам нужно еще потренироваться, прежде чем перейти к записи № 4, прослушайте любую из предыдущих записей. Во время прослушивания записи № 3 вы испытали кратковременные переживания из нескольких прошлых жизней. Когда вы приступите к самостоятельной регрессии, то сможете оставаться в любой отдельной жизни так долго, как пожелаете, и приобрести более глубокий опыт. Возможно, вы пожелаете заранее планировать маршрут своих путешествий в прошлые жизни, чтобы ваш опыт был более осмысленным и упорядоченным.
Теперь вы можете слушать запись № 4 в любое время, когда пожелаете. Рекомендую подождать хотя бы один час после прослушивания записи № 3, пока вы будете заниматься другими делами: ваше тело оценит этот отдых. Я также рекомендую вам не ждать больше недели перед прослушиванием записи № 4. Тогда эффект от внушения, полученного при прослушивании второй записи, будет максимальным. Гипнотическое внушение имеет тенденцию ослабевать со временем.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕГРЕССИЯ

Запись № 3 позволит вам перейти в измененное состояние сознания. Затем она направляет вас через дверь в прошлое, в облако тумана на берег времени. На этом этапе голос на пленке умолкает; контроль над ситуацией полностью переходит к вам, и вы можете проводить сеанс регрессии в течение сколь угодно долгого времени. Вы можете перенестись в прошлые периоды нынешней жизни или в предыдущую жизнь. Вы можете выбрать один или несколько периодов. Выбор за вами. Вы получили все необходимые навыки, прослушав первые три пленки. Теперь вам остается лишь накопить опыт непосредственного восприятия, направляя себя точно так же, как вы делали раньше, слушая собственный голос. Для всех последующих регрессий вам понадобится только запись № 4. Однако если вы желаете освежить память или подкрепить свои навыки, то можете прослушать любую из первых трех записей.
Помните: чем больше вы занимаетесь регрессией, тем лучше вы можете управлять своими действиями под гипнозом и тем ярче становятся ваши переживания.
Когда голос на пленке перестанет говорить и вы получите полный контроль над происходящим, забудьте о кассетном магнитофоне. Пусть он продолжает работать, потому что дальше на пленке ничего не записано. Когда пленка закончится, магнитофон автоматически выключится.
Держите под рукой ручку или карандаш и писчую бумагу, чтобы записывать свои впечатления после того, как вы вернетесь в настоящее время. Если хотите, держите рядом чистую магнитофонную кассету, чтобы впоследствии записать на ней свои впечатления.
Теперь займите удобное положение сидя или лежа. Весь сеанс длится примерно тридцать пять минут.

Запись № 4

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Еще раз глубоко вдохните и выдохните. Теперь еще раз глубоко вдохните полной грудью и задержите дыхание. Сделайте полный выдох и почувствуйте, как ваше тело начинает расслабляться. Представьте, что вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги отступают прочь и стекают вниз, как в воронку, начиная от макушки вашей головы. Они опускаются по вашему лицу, через шею и плечи, проходят через грудь и живот, затем опускаются к бедрам, коленям, лодыжкам, ступням и пальцам ног. Вся ваша напряженность и скованность, все ваши страхи и тревоги вытекают из кончиков ваших пальцев, и вы расслабляетесь все глубже и глубже.
Сосредоточьте внимание на пальцах ног и позвольте им совершенно расслабиться. Каждый палец расслабленный и тяжелый. Теперь пусть расслабление распространится на ваши ступни, поднимется по лодыжкам, икрам и коленям. Почувствуйте, как оно охватывает ваши бедра, потом живот, разливается в груди. Выше дыхание становится более свободным и глубоким, более ритмичным и расслабленным. Теперь пусть чувство глубокого расслабления перейдет на плечи, опустится по рукам и перейдет на ладони и пальцы. Вы чувствуете, как обратная волна расслабления поднимается по вашим рукам и плечам, охватывает шею, растекается по лицу. Ваши щеки, подбородок и даже глаза совершенно расслаблены. Ваши веки стали гладкими и тяжелыми. Чувство приятного расслабления охватывает брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.
Новая волна тяжести зарождается в пальцах ваших ног. Они становятся вдвое тяжелее, чем раньше. Представьте себе тяжелый груз на каждом пальце. Ощутите тяжесть и еще более глубокое расслабление. Ощущение тяжести и глубины поднимается от ступней к вашим лодыжкам, икрам и коленям, охватывает бедра и мышцы живота. Теперь оно разливается по грудной клетке, расслабляя сердце и легкие, отчего ваше дыхание становится более ритмичным, свободным и совершенно расслабленным. Ощущение тяжести и глубины распространяется по вашим плечам, движется вниз к ладоням и пальцам. Обратная волна

расслабления проходит через ваши руки, охватывает плечи и шею. Она поднимается по вашему лицу, заливает глаза, брови и лоб, переходит на макушку головы и спускается по затылку к шее.
Новая тяжесть зарождается на макушке вашей головы. Вдвое тяжелее, чем раньше.., вдвое тяжелее. Представьте на макушке головы тяжелый груз, мягкий и расслабляющий. Чувство тяжести и расслабления растекается по вашему лицу и глазам, вниз по шее и по плечам, распространяется на грудь, живот, бедра, колени, икры и лодыжки, охватывает ступни и пальцы ног. Вы испытываете ощущение тяжести, глубокой расслабленности и уюта, от макушки головы до пальцев ног.
Представьте себе, что вы смотрите на школьную доску. На ней нарисован круг. В этом круге мы собираемся размещать буквы алфавита в обратном порядке, начиная с буквы Щ. Помещая в круг каждую букву, вы затем стираете ее и расслабляетесь еще глубже, чем раньше.
Теперь представьте себе школьную доску-Нарисуйте в круге букву Щ. Теперь сотрите букву Щ и расслабьтесь глубже. Нарисуйте букву Ш, сотрите ее и расслабьтесь глубже. Нарисуйте букву Ч... сотрите ее. Нарисуйте букву Ц... сотрите ее. Нарисуйте букву X... сотрите ее. Нарисуйте букву Ф... сотрите ее. Нарисуйте букву У... сотрите ее. Нарисуйте букву Т... сотрите ее. Нарисуйте букву С... сотрите ее. Нарисуйте букву Р... сотрите ее. Нарисуйте букву П... сотрите ее. Нарисуйте букву О... сотрите ее. Нарисуйте букву Н... сотрите ее. Нарисуйте букву М... сотрите ее. Нарисуйте букву Л... сотрите ее. Нарисуйте букву К... сотрите ее. Нарисуйте букву II... сотрите ее. Нарисуйте букву 3... сотрите ее. Нарисуйте букву Ж... сотрите ее. Нарисуйте букву Ё... сотрите ее. Нарисуйте букву Е... сотрите ее. Нарисуйте букву Д... сотрите ее. Нарисуйте букву Г... сотрите ее. Нарисуйте букву В... сотрите ее. Нарисуйте букву Б... сотрите ее. Нарисуйте букву А... сотрите ее.
Теперь сотрите круг и забудьте о школьной доске. Продолжайте расслабляться, все глубже и глубже. Почувствуйте, как ваше тело погружается в кресло, а разум очищается от всяких мыслей и расслабляется с каждым следующим выдохом.
Делая вдох, представляйте себе, что вы вдыхаете чистый, свежий анестезирующий препарат без вкуса и запаха. Это вещество растекается по всему вашему телу, оставляя ощущение теплоты, онемения и покалывания. Чем больше вы вдыхаете, тем сильнее вам хочется и дальше дышать этим веществом.
Ваше дыхание становится более глубоким, вас наполняет ощущение покоя и безмятежности. Начиная с этого момента и до конца се-анса, с каждым следуюгцим вдохом вы будете расслабляться все глубже и глубже.
Теперь я хочу, чтобы вы представили ясное, голубое летнее небо. В небе летит самолет, выписывающий ваше имя белыми облачными буквами. Смотрите, как ваше имя парит в ясном, голубом небе, написанное белыми облачными буквами. Теперь пусть оно растворится. Пусть ветер унесет ваше имя в голубое небо. Забудьте о вашем имени... забудьте, что у вас вообще есть имя. Имена не имеют значения. Продолжайте слушать мой голос, расслабляясь все глубже и глубже. Теперь я хочу, чтобы вы представили себя стоящим на верхней ступени массивной деревянной лестницы. Почувствуйте ковровую дорожку у себя под ногами. Дорожка может быть любого вида и цвета, какого вы пожелаете... создайте ее. Теперь протяните руку и прикоснитесь к перилам. Ощутите прикосновение к гладкому, отполированному дереву. Десять ступеней отделяют вас от пола внизу. Лестница плавно изгибается, и скоро мы начнем спускаться по ступеням. С каждым шагом вы будете все более и более расслабленным. Когда вы достигнете пола, то расслабитесь глубже, чем когда-либо раньше. Теперь сделайте шаг вниз... вниз, на девятую ступеньку... свободно и непринужденно. Почувствуйте, как вы расслабляетесь глубже. Теперь вниз, на восьмую ступеньку... еще глубже. Теперь вниз, на седьмую... шестую... пятую... четвертую... третью... вторую... первую. Теперь вы стоите на полу. Перед вами есть дверь. Табличка на двери гласит: «Выход на берег времени». Протяните руку и откройте дверь. Из дверного проема струится поток золотистого света. Выйдите за дверь,

в золотистый солнечный свет.
Перед вами простирается белый песчаный пляж. За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой. Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды. Остановитесь, ненадолго и впитайте в себя все звуки и образы.
Это берег времени, омываемый морем жизни и сознания. Вы уже были здесь раньше. Морские чайки кружат в небе над головой и ныряют за рыбой. Их резкие крики разносятся далеко над водой. Обратите внимание на других птиц.
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей. Заметьте, что вы полностью окружены мощным энергетическим полем белого света, защищающим вас от всех негативных внешних воздействий.
Поверните голову направо и посмотрите на дверь в прошлое неподалеку от вас. Эта дверь открыта с тех пор, как вы в последний раз побывали здесь. За дверью вы видите серебристый туман, мешающий заглянуть дальше.
Вскоре мы пройдем через эту дверь, и совершите регрессию в прошлое — в любое время, по своему выбору.
Если в настоящем времени произойдет что-то, требующее вашего немедленного присутствия, ваш разум сразу же выйдет из регрессии и вернется в настоящее время. Вы мгновенно обретете осознанное восприятие и сможете справиться с возникшей си189 а цией.
Этот важный защитный механизм теперь запрограммирован в вашем сознании ради ва шего же блага. Вы не испытаете никакой боли или вредных побочных эффектов от немедленного возвращения к осознанному восприятию настоящего времени.
Теперь повернитесь и подойдите к двери в прошлое, по пока не входите туда.
Вскоре после того, как вы войдете в дверь, я перестану говорить, и вы обретете полный контроль над своими действиями. Вы будете управлять своим движением, считая от одного до трех и либо щелкая пальцами, либо мысленно произнося слово ИДИ, как вы уже делали раньше.
Внимательно наблюдайте за своими переживаниями. Ищите подробности. Берите на заметку все, что вы видите... все, что вы слышите... все, что происходит вокруг. Мысленно отмечайте дату и время. Запоминайте окружающую обстановку. Впитывайте переживание целиком, чтобы иметь возможность записать его, когда вы вернетесь в настоящее время.
Когда вы вернетесь в настоящее время, то будете помнить обо всем, что с вами происходило.
В следующий раз, когда вы услышите мой голос, то позволите себе расслабиться в десять раз глубже, чем сейчас, а внушение, которое я даю вам, в десять раз крепче отпечатается на всех уровнях вашего сознания.
Теперь мысленно скажите себе: «Я готов и хочу войти в прошлое».
Войдите в дверной проем и в туманное облако за дверью.
(Пауза 3 секунды.)
Теперь вы можете остановиться. Вы полностью окружены холодным, свежим, влажным туманом.
Сейчас вы не видите ничего, кроме серебристого тумана.
Теперь я перестану говорить, и вы обретете полный контроль над своими действиями.
Начинайте свое путешествие назад во времени. Счастливого пути!
(Выключите магнитофон; оставшаяся часть пленки должна остаться пустой.)
Некоторые люди, пользующиеся этой Процедурой самогипноза для регрессии, имеют такие яркие и подробные переживания, что у Них оказывается достаточно материала для журнальной статьи или даже для целой книги.
Некоторые находят ответы на вопросы, важные для них в нынешней жизни Большинство людей, по крайней мере, с пользой проводит время и узнает что-то новое для себя.
Кроме того, вы можете отправляться на берег времени и просто оставаться там для

медитации, молитвы, отдыха, программирования жизненных целей и всего, что только пожелаете.

## ГЛАВА 10 ДРУГИЕ ВИДЫ ГИПНОЗА ГИПНОЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Методики и процедуры, описанные до сих пор, предназначены для взрослых людей, -точнее, для возраста от четырнадцати лет и старше. Однако детям не нужны такие длительные процедуры, поскольку их мозговая активность уже находится преимущественно в области альфа-волн.
Гораздо проще и быстрее загипнотизировать ребенка, чем взрослого; чем младше ребенок, тем быстрее он реагирует и тем короче необходимая процедура. Кроме того, внимание детей быстро рассеивается, и они не слушают длинные утомительные речи. При Работе с детьми гипнотизер часто вступает в физический контакт с ними.
Дети обладают подвижным разумом, не загроможденным искусственными построения-ми, верованиями и умозаключениями, как у большинства взрослых. У них еще нет внутренних запретов и готовых схем поведения. В результате дети реагируют на гипнотическое внушение очень легко, быстро и эффективно.
Когда вы имеете дело со взрослым человеком, вам приходится обходить систему его запретов и ограничений, чтобы вступить в контакт с ребенком внутри. Дети думают «я могу», в то время как большинство взрослых думают «у меня не получится».

### Показательный случай

Одиннадцатилетняя Мэри (имя изменено) много дней испытывала сильные боли в левом ухе из-за острого воспаления. Врач назначил ей лекарство, но оно действовало очень медленно. Болеутоляющие средства вообще не помогали.
В то время мы с женой приехали в гости к родителям Мэри, и я попросил у них разрешения загипнотизировать девочку, чтобы избавить ее от боли. Они согласились.
Я поставил Мэри боком перед собой, так чтобы ее левое ухо было обращено ко мне.
- Что у тебя не в порядке? - спросил я.
- У меня болит ухо,— жалобно ответила она.
- Ты хочешь, чтобы оно болело и дальше?
- Нет.
- Ты хочешь, чтобы я убрал боль?
Она кивнула в знак согласия.
- Закрой глаза, Мэри. Я буду держать ладонь рядом с твоим ухом. Ты чувствуешь тепло моей ладони?
(Я держал ладонь правой руки на расстоянии примерно 0,5 см от ее левого уха, не прикасаясь к нему.)
- Да.
- Хорошо. Теперь я хочу, чтобы ты представила себе, что у тебя есть внутренний глаз, который может двигаться повсюду в твоем теле и смотреть на вещи. Ты можешь это сделать?
- Да.
- Замечательно. Теперь загляни в свое левое ухо, где ты чувствуешь тепло моей руки. Ты видишь свое ухо изнутри?
- Да.
- Очень хорошо. Теперь представь себе, как мощная энергия вливается из моей ладони в твое ухо. Эта энергия поможет тебе. Теперь я хочу, чтобы ты осветила свое ухо изнутри собственной энергией. Ты как будто включишь свет в темной пещере. Освети свое ухо этой энергией. Ее исцеляющая сила растворит боль, и твое ухо перестанет болеть. Ну как, получилось?
— Да,— девочка начала улыбаться.
— Мэри, сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Когда я это сделаю, ты откроешь глаза, твое ухо перестанет болеть, и ты будешь прекрасно себя чувствовать. Раз... два...

три. Открой глаза!
Девочка открыла глаза и улыбнулась.
— Спасибо,— сказала она. Боль прошла, и она убежала играть.
Вся процедура длилась около двух минут. Я просто направлял огромную творческую способность ребенка на достижение желаемого результата. Кстати, воспаление быстро пошло на убыль и исчезло уже на следующий день.
Возьмите на заметку несколько важных моментов, касающихся моих действий в данном случае.
Во-первых, я спросил Мэри, что с ней случилось. Хотя я прекрасно знал, что случилось на самом деле, но хотел, чтобы она сама определила проблему и сосредоточила на ней свое внимание.
Во-вторых, я спросил, хочет ли она, чтобы боль продолжалась. Я снова знал ответ, но, сказав «нет», она взяла на себя обязательство избавиться от проблемы.
В-третьих, я спросил, хочет ли она, чтобы я помог ей. Ее утвердительный ответ скрепил обязательство, подтвердив ее доверие ко мне и к тому, что я собираюсь сделать. На этом этапе проблема была уже наполовину решена.
Далее я лишь использовал и направил ее собственную творческую энергию на достижение желаемой цели.

Процедура для детей № 1

Эта процедура особенно эффективна для детей в возрасте от пяти до восьми лет. Активность мозга у детей этого возраста почти целиком сосредоточена в области альфа-волн, поэтому гипноз и внушение действуют очень быстро. В самой процедуре большую роль играют не слова, а физический контакт с ребенком. Внушения очень короткие и по существу дела. Обычно вся процедура длится не более двух-трех мршут. Вы можете использовать ее для различных целей — от лечения непроизвольного мочеиспускания до преодоления страха перед темнотой.
Я также пользуюсь этой процедурой со взрослыми людьми, которых уже гипнотизировал раньше, а также обладающими слабым вниманием из-за рассеянности или по другим причинам. Быстрые процедуры очень хороши для снятия боли или беспокойства в чрезвычайной ситуации.
Попросите ребенка встать прямо у стены, сдвинув ноги и прижав пятки к стене. Сядьте на стул примерно в полуметре от ребенка, лицом к нему. Затем дайте следующее наставление:
Томми (вставьте нужное имя), я хочу, чтобы по моему сигналу ты начал наклоняться вперед. Вскоре ты потеряешь равновесие и качнешь падать, но я поймаю тебя.
Протяните руки и покажите ребенку, что вы можете поймать его и обязательно сделаете это.
Когда ты упадешь мне в руки, просто закрой глаза и лежи спокойно, пока я буду говорить с тобой. Понимаешь?
Если ребенок не понимает, объясните ему, а затем продолжайте:
Хорошо, Томми, теперь начинай наклоняться. Наклоняйся, пока не упадешь мне в руки.
Когда ребенок упадет, скажите ему:
Закрой глаза и лежи спокойно, пока я буду говорить с тобой.
Далее вы даете ребенку внушение. Например:
Маленькие мальчики писают в постель, потому что они еще очень маленькие и не могут ходить в туалет. Взрослые люди не писают в постель, потому что они могут ходить в туалет, когда захотят. Ты уже большой мальчик, Томми, и растешь с каждым днем. Ты знаешь, как ходить в туалет, потому что ты уже большой. Теперь ты будешь сам ходить в туалет, когда тебе понадобится. Даже если ты спишь в постели, ты проснешься, если тебе захочется в туалет, и сразу же пойдешь туда. Ты больше не будешь писать в постель,

потому что теперь знаешь, как просыпаться по ночам и самостоятельно ходить в туалет. Ты будешь чувствовать себя очень хорошо каждый раз, когда встанешь и пойдешь в туалет, вместо того чтобы писать в постель.
Теперь я собираюсь поставить тебя на ноги и сказать, чтобы ты открыл глаза и проснулся.
Осторожно выпрямите ребенка и скажите: Открой глаза! Ты проснулся, все хорошо!
Бывает, что ребенок просится в туалет сразу же по окончании этого короткого сеанса гипноза. Такой побудительный стимул моментально подкрепляет внушение.
Далее приведу краткий анализ важных пунктов этой процедуры.
Внушение опирается на доверие ребенка. Каждый ребенок знает, что он легко может наклониться, не теряя равновесия. Однако когда вы просите его наклониться, он теряет равновесие и падает к вам в руки. Это действие укрепляет его веру в вас, потому что все произошло именно так, как вы сказали, хотя ребенок и не знает почему. Дело в том (хотя вы об этом не говорите), что невозможно стоять у стены со сведенными ногами, а затем наклониться и сохранить равновесие.
Когда человек наклоняется, ягодицы отталкиваются от стены и он падает вперед. Поэтому процедура хороша для маленьких детей, но не для старших, которые легко поймут, в чем тут дело.
Вы держите ребенка в объятиях. Это устанавливает контакт и психическую связь с ним. Кроме того, ребенок находится в положении, мешающим ему отвлекаться на внешние раздражители.
Само внушение короткое, логичное и по существу дела. Оно всегда должно быть позитивным и поддерживать у ребенка высокое мнение о самом себе. В описанном примере упор делается на желании каждого ребенка поскорее стать большим и делать то, что делают взрослые.
Пробуждение происходит быстро и просто. Ребенок знает, что когда вы помогли ему встать на ноги и отпустили его, он свободен и снова может заняться своими делами.

### Процедура для детей № 2

Эта процедура хорошо подходит для любого возраста от пяти лет и старше. Я особенно эффективно пользуюсь ею для детей от девяти до четырнадцати лет. Положение субъекта и гипнотизера здесь тоже играет большую роль, а вербальное общение сведено к минимуму. Вся процедура длится от пяти до семи минут, в зависимости от предмета внушения.
Усадите ребенка на стул с прямой спинкой без подлокотников, установленный так, чтобы резкий свет не бил ему в глаза. Пусть он положит руки на колени. Ноги должны быть слегка расставлены и плотно упираться в пол.
Встаньте перед ребенком, немного справа от него. Лучше всего, чтобы ваша правая нога находилась между его ногами, не соприкасаясь с ними. Таким образом, ваш правый глаз окажется примерно на одной вертикальной линии с его правым глазом.
Пусть ребенок смотрит прямо вперед. Линия его зрения должна находиться на уровне вашей талии или груди, в зависимости от вашего и его роста.
Приложите кончик правого указательного пальца к своей правой скуле под глазом и скажите:
Карен (вставьте нужное имя), я хочу, чтобы ты продолжала сидеть в таком же положении.
Просто подними глаза вверх, чтобы твой взгляд сфокусировался на моем указательном пальце, который я держу под правым глазом.
Сейчас я собираюсь медленно отодвинуть палец, провести линию в воздухе и прикоснуться к твоему лбу. Я хочу, чтобы ты следила за движением моего пальца, пока я не прикоснусь к твоему лбу. Когда ты почувствуешь прикосновение моего пальца, я хочу, чтобы ты закрыла глаза, сделала глубокий вдох и расслабилась. Теперь следи за моим пальцем.

Начинайте медленно вести палец от скулы в направлении к лбу ребенка. Движение должно продолжаться от пяти до десяти секунд, чтобы внимание ребенка было полностью сосредоточено на нем.
Когда ваш палец коснется лба, скажите:
Закрой глаза. Сделай глубокий вдох и расслабься.
(Уберите палец.)
Пусть твоя голова немного наклонится вперед, а шейные мышцы расслабятся. Почувствуй, как расслабление растекается по твоему лицу и глазам... теплое, покалывающее огцущение. Пусть расслабление растечется вниз по всему твоему телу. Почувствуй, как теплое покалывание распространяется по твоим плечам, груди, животу, ногам... переходит на ступни и пальцы ног. Теперь ты полностью расслабилась.
Сейчас я буду осторожно поднимать твои руки по очереди и опускать их обратно на колени. Каждый раз, когда я буду это делать, ты будешь расслабляться еще глубже.
Пользуясь большим и указательным пальцами, осторожно возьмите правое запястье ребенка и поднимите его руку примерно на 5 сантиметров. Затем отпустите руку, позволив ей упасть на колено. Скажите «расслабься» в тот момент, когда вы отпускаете руку.
Сделайте это три раза с правой рукой ребенка, а потом три раза с его левой рукой.
Теперь вы можете приступить к внушению. Например:
Я хочу, чтобы ты представила себе, как сидишь в школе за своей партой и пишешь диктант. Ты спокойна и уверена в себе. Ты умная, и у тебя отличная память. Ты можешь легко вспомнить все, что учила раньше. Смотри, твоя учительница стоит перед классом. Она произносит первое слово диктанта. Ты быстро записываешь это слово в тетради. Ты правильно написала его. Учительница произносит слово за словом, а ты быстро и правильно записываешь их. Тебе очень хорошо. Ты замечаешь, что некоторые другие дети испытывают трудности, но тебе легко, потому что ты научилась расслабляться и позволяешь своему разуму без усилий выполнять работу. Завтра, когда начнется диктант, ты будешь так же спокойна, как сейчас, а твой разум будет работать легко и быстро, вспоминая все слова, чтобы ты могла правильно написать их. Ты умная, способная ученица, и за что бы ты ни взялась — у тебя все получится.
Сейчас я сосчитаю до трех и щелкну пальцами. Когда я сделаю это, ты откроешь глаза, проснешься и будешь чувствовать себя прекрасно. Раз... два... три.
(Щелчок.)
Открой глаза. Ты проснулась, чувствуешь себя уверенной и полной энергии.
Далее приведу краткий анализ важных моментов этой процедуры.
Физическое положение играет очень важную роль.
Вы должны стоять перед ребенком, чтобы
он глядел на вас снизу вверх. Это сразу ставит вас в авторитетное положение, и он будет автоматически следовать вашим указаниям, не задавая вопросов. Однако вы должны стоять немного в стороне, чтобы не полностью закрывать линию зрения, иначе ваша фигура может показаться слишком властной или даже угрожающей.
Движение пальца ко лбу ребенка заставляет его закатывать глаза при постоянной сосредоточенности. Это действие эффективно переводит мозговые излучения в область альфа-волн.
Вы пользуетесь быстрой процедурой физической релаксации. Эта процедура подкрепляется попеременным подниманием и опусканием рук субъекта.
Описанная процедура находится где-то посередине между процедурами для маленьких детей и для взрослых. Она весьма эффективно работает для любого возраста, и я часто пользуюсь ею.

Резюме

Гипнотические процедуры для детей отличаются быстротой и лаконичностью. Обычно эти процедуры подразумевают физический контакт, усиливающий внушение. Сами внушения должны быть тщательно сформулированы, чтобы сообщение быстро и полностью запечатлелось в памяти ребенка. Здесь описаны две процедуры, которыми я часто пользуюсь, но они, разумеется, далеко не единственные. Для начала вы можете попробовать их.
При работе с детьми практически нет необходимости в консультации перед сеансом гипноза, так как дети не нуждаются в этом. Их разум не загроможден усвоенными идеями и понятиями, как у большинства взрослых.
Дети принимают вещи такими, каковы они есть, и реагируют соответственно. Во многих отношениях они являются более зрелыми людь-ми, чем взрослые, поэтому обращайтесь к ним с уважением.
Вот одно железное правило, которое следует помнить при работе с детьми: никогда не Разговаривайте с ними снисходительным тоном и не выказывайте пренебрежения к ним. Они ничем не хуже вас и заслуживают щения на равных.
Предостережение: никогда не гипнотизируйте ребенка без разрешения его родителей. Во время сеанса гипноза должен присутствовать как минимум один из родителей. Чем больше рядом взрослых людей, которым ребенок может доверять, тем лучше. Помимо всего прочего, это защищает вас от необоснованных обвинений и возможных судебных исков.
Еще раз запомните: никогда не гипнотизируйте детей без разрешения родителей и всегда проводите сеанс гипноза в присутствии взрослых свидетелей.

## ГРУППОВОЙ ГИПНОЗ

Иногда вас просят выступить на собрании в университете, колледже, клубе или другой организации, даже на домашней вечеринке. В таких ситуациях сделайте гвоздем своего выступления короткий сеанс релаксации для всей группы.
При групповом гипнозе вы пользуетесь теми же процедурами, что и при работе с отдельными клиентами. Поскольку вы не заинтересованы в решении конкретных проблем, воспользуйтесь процедурами для легкого гипноза, дайте несколько общих внушений, а затем выведите слушателей из гипнотического состояния.

### Инструкции перед гипнозом

Прежде чем приступить к демонстрации, поговорите со слушателями о гипнозе. В дополнение я предлагаю выдвинуть два основных условия.
Во-первых, во время лекции и демонстрации в помещении нельзя курить (я также запрещаю курить в комнате, где провожу индивидуальные сеансы гипноза). Иными словами, там не должно быть табачного дыма, даже остаточного запаха.
Причина заключается в том, что в измененном состоянии сознания люди становятся сверхчувствительными, и дым даже от одной сигареты может вызвать сильные приступы кашля.
Во-вторых, предупредите слушателей, что если кто-то не хочет участвовать в сеансе, он может сидеть с открытыми глазами и смотреть либо покинуть комнату. Попросите этих людей не беспокоить участников процедуры. Остальным участникам можно сообщить, что если они захотят, то могут в любой момент открыть глаза и посмотреть на происходящее со стороны. Особо подчеркните, что это всего лишь демонстрация методики глубокого расслабления.
Когда участники знают, что они в любой момент могут выйти из процедуры, они чувствуют себя гораздо спокойнее (до сих пор у меня ни разу не было слушателей, которые отказывались участвовать или открывали глаза во время сеанса гипноза).

Демонстрационная процедура

Начните сеанс с процедур A, B, C, F, G, I или в любом другом порядке, какой предпочитаете (процедуры A и B можно найти в главе 2, процедуры C,F,G — в главе 3 и I -в главе 4. Затем дайте общее внушение, например:
Сейчас вы находитесь в очень приятном, расслабленном состоянии. Вы можете пользоваться этим состоянием для достижения любой достойной цели.
Вы являетесь свободным, умным и способным человеком. С каждым днем вы будете больше узнавать о том, как пользоваться своим разумом и способностями, чтобы улучшить качество своей жизни.
Вы преуспевающий человек и радуетесь своим успехам. Сейчас я перестану говорить на тридцать секунд, чтобы вы смогли запрограммировать свой разум для достижения любой конкретной цели.
(Прекратите говорить на 30 секунд. Когда время истечет, выведите слушателей из гипнотического состояния с помощью методики, сходной с процедурой Q из главы 3.)
Завершите демонстрацию серией вопросов и ответов. Если никто не хочет говорить первым, выберите кого-нибудь и спросите: «А как насчет тебя, Джек? Удалось ли тебе расслабиться? Есть ли у тебя подходящая цель для самогипноза?»

СЦЕНИЧЕСКИЙ ГИПНОЗ

Гипнотизер, который выступает на сцене, должен сочетать актерские таланты с хорошими профессиональными навыками. Его цель заключается в том, чтобы развлекать людей, и он делает это, выбирая из зала подходящих субъектов для внушения, которые затем выполняют забавные или невероятные действия под легким гипнозом.
В начале представления гипнотизер не знает, кто из зрителей является хорошим субъектом для гипноза, но статистически из любой дюжины людей трое или четверо идеально подходят для него. Поэтому он приглашает на сцену дюжину добровольцев. Добровольцами обычно вызываются более раскованные, общительные люди — как раз то, что нужно гипнотизеру.
Он проводит несколько процедур, тщательно наблюдая за добровольцами. Поскольку он хорошо знает людей и свое ремесло, ему не составляет труда выделить тех, с кем могут возникнуть проблемы; он либо просит их вернуться в зрительный зал, либо оставляет на сцене, но не прибегает к их услугам.
Двигаясь быстро и непринужденно, гипнотизер сосредоточивается на перспективных субъектах. Он пользуется простыми процедурами для поверхностного гипнотического состояния и просит их выполнить забавные действия по своему усмотрению. Например, он может попросить мужчину произнести страстную речь на тему феминизма или изобразить поведение различных животных. Репертуар практически безграничен.
Во многих сценических представлениях гипнотизер говорит субъектам: «Когда вы проснетесь, то не будете помнить ничего, что происходило с вами под гипнозом». Поскольку загипнотизированный человек всегда помнит свой опыт, если ему не внушают обратное, гипнотизер произносит эти слова, желая оградить субъекта от неприятных переживаний.
Многие сценические гипнотизеры являются опытными специалистами, которые с уважением относятся к субъектам и пользуются безопасными методами. Однако небрежный или неуклюжий гипнотизер потенциально может причинить вред субъекту.
Я не занимаюсь сценическим гипнозом и никогда не рассматривал такую возможность.
Для меня гипноз является ценным орудием, которое помогает многим людям улучшить качество их жизни.
Хорошие сценические гипнотизеры чем-то напоминают мне опытных нейрохирургов,

которые ограничивают свою практику удалением бородавок. В этом тоже нет ничего плохого, но стоит ли тратить впустую свои профессиональные навыки? Я ничего не имею против сценического гипноза как способа зарабатывать на жизнь, но рекомендую гипнотизерам пользоваться своим искусством во благо другим людям.

# ЧАСТЬ III

# ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## ГЛАВА 9 ВНУШЕНИЯ

В этой главе содержится ряд внушений (суггестии), предназначенных для различных целей. Пользуйтесь объяснениями и формулировками из каждого раздела при работе с клиентами или над собой, во время сеансов самогипноза. Хотя этот список не претендует на полноту, он обеспечит вас первоначальной информацией, которую вы впоследствии можете дополнить и приспособить к своим потребностям.

### УКРЕПЛЕНИЕ АУРЫ

Ваша аура излучает светоносную силу и расцвечена оттенками вашего умственного, физического и эмоционального состояния. Вы находитесь в таком позитивном, здоровом, Уравновешенном состоянии, что ваша аура выглядит мощной, чистой и сияющей. От нее исходят волны благотворной энергии.
Визуализируйте свою ауру, какой вы хотите ее видеть, и обратитесь к своему высшему «я» го следующими словами: «Теперь я буду все больше похож на человека, излучающего ту ауру, которую я сейчас вижу перед собой».

### УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ

Вы будете быстро и глубоко сосредопю-чиваться на всем, что делаете. Вы будете лучше запоминать все, на чем сосредоточилось ваше внимание.
Ваш разум похож на мягкую впитывающую губку. Он будет впитывать все, на чем вы сосредоточите свое внимание. Когда вы захотите вспомнить что либо, то выжмете свой разум, словно мягкую губку, и полностью вспомните все, что захотите.
Вы ощутите огромный прилив энергии, сопровождающийся глубокой сосредоточенное тью. Вы будете быстро и без усилий вникать во все, что требует вашего внимания.
У вас превосходный ум, и вы будете пользоваться им все более эффективно каждый день начиная с этого момента.

### ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Чтобы предотвратить или преодолеть депрессию, мысленно повторяйте следующие слова: «Позитивные мысли приносят мне пользу и дают те преимущества, в которых я нуждаюсь».
Вы будете ненавязчиво направлять свой разум к позитивным, радостным, конструктивным мыслям.
Вы не позволите никому и ничему определять ваши чувства. Вы полностью распоряжаетесь собой, и теперь вы приняли решение чувствовать себя достойным, уважаемым и счастливым человеком.
Вы являетесь самой важной личностью в вашем мире. Вы не позволите другим людям или обстоятельствам отнять у вас чувство собственного достоинства.
Вы борец, который борется за свое врожденное право быть счастливым и уравновешенным человеком.

### КОРРЕКЦИЯ ТЯГИ К СПИРТНОМУ

Вы будете чувствовать себя спокойным и расслабленным... сегодня вы не потянетесь за бутылкой, чтобы выпить. Вы приняли решение не употреблять спиртного. Вы свободны °т желания пить алкогольные напитки, и больше не будете их пить.
У вас будет достаточно сил, чтобы воз-держиватъся от спиртного. Вы бросили пить, и ничто не может изменить ваше решение.

УМЕНЕЕ ОБШАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ

Когда вы видите людей, вам хочется поговорить с ними. Вы чувствуете себя совершенно свободно и раскованно. Вас тянет к общению.
С этого дня вы будете больше общаться с людьми. Вы возьмете инициативу на себя. Вы ощутите желание завязывать новые знакомства и не будете испытывать неловкость перед началом разговора.
Вы почувствуете в себе энергию, потребность и желание, необходимые для общения с людьми.
Вы почувствуете уверенность в том, что у вас все получится, и эта уверенность придаст вам новые силы.
Вы осознаете, что являетесь не менее умным человеком, чем любой другой. Вы поймете, что можете думать и разговаривать так же связно, как и все остальные, и будете чувствовать себя уверенно в любой ситуации.

ПОМОШЬ В ПРОЦЕССЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

Когда вы получите травму, то для облегчения боли и быстрого исцеления вам нужно положить ладонь на травмированный участок и сказать или подумать: «Все прошло», представляя этот участок нормальным и здоровым, пока исцеляющая энергия вашей ладони вливается в поврежденные ткани.
Вы можете ускорить процесс исцеления в любой области вашего тела, визуализируя, как этот участок наполняется целительным белым светом, и представляя его нормальным и здоровым.
Вы можете поддерживать и укреплять свое здоровье, ежедневно повторяя вслух или про себя следующие слова: «С каждым днем я буду чувствовать себя все лучше и лучше, во всех отношениях».
Столкнувшись с возможной болезнью, вы можете укрепить природные силы своего организма, медленно сканируя свое тело мысленным взором, от макушки до пальцев ног. Делая это, вы на короткое время сосредоточиваете внимание на каждом участке вашего тела и представляете его здоровым, красивым и совершенным. Если ваш мысленный взор заметит отклонение, вы можете сразу же исправить это. Ваш организм будет следовать указаниям, полученным от разума.
Теперь вы обязуетесь сделать свое мышление здоровым и позитивным. Организм отреагирует на ваши мысли и тоже станет здоровым и уравновешенным.
Здоровое мышление создает здоровое тело.

ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Когда вы начнете учить испанский (вставьте любой другой язык, по своему усмотрению), то будете мгновенно сосредоточиваться на предмете и запомните все иностранные слова, на которых было сосредоточено ваше внимание.
Когда вы попытаетесь говорить по-испански, все слова, которые вы запомнили раньше, придут вам на ум быстро и без усилий, и вы заговорите по-испански легко и уверенно.
Вы почувствуете сильное желание изучить испанский язык. Вы будете глубоко

сосредоточиваться на предмете и запомните все, на чем было сосредоточено ваше внимание.

ДОЛГОЛЕТИЕ

Вы хотите прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь. Ваш разум будет направлять ваши поступки и формировать схемы мышления, чтобы вы как можно полнее осознали эту главную цель.
Ваша личность — это то, что вы думаете о себе. Сейчас вы приказываете своему разуму всегда направлять вас па путь долгой, здоровой и счастливой жизни.
Вы будете слушать и следовать благотворным инструкциям вашего разума.

УКРЕПЛЕНИЕ ЛЮБВИ И ДОВЕРИЯ

Вы будете воспринимать людей такими, какие они есть. Вы будете делиться с людьми своим теплом и получать их тепло взамен.
Вы будете открыты для любви и почувствуете себя свободным от страха и недоверия.
Вы не будете делить людей на категории или говорить, что они такие же, как все остальные. Вы обладаете внутренним убеждением, что любой человек по-своему уникален. Вы научитесь ценить людей и находить достойные черты в каждом из них.

УЛУЧШЕНИЕ ОРАТОРСКИХ НАВЫКОВ

Когда вам придется говорить перед группой людей, вы почувствуете глубокую сосредоточенность и без труда вспомните содержание своей речи. Вы будете говорить уверенно, без запинки, не опасаясь совершить ошибку.
сможете свободно рассуждать на лю- тему перед одним человеком или перед группой людей.
Когда вы будете выступать перед слушателями, у вас не возникнет мысли, будто они просто наблюдают за вами. Вы такой же хороший оратор, как и любой другой, а может быть, даже лучше. Вы будете сохранять спокойствие независимо от того, кто смотрит па вас.
Разговаривая с человеком или выступая перед слушателями, вы будете сохранять глубокую сосредоточенность.
Вам не составит труда вспомнить все необходимое и связно изложить свою точку зрения.
Ваше дыхание будет спокойным и размеренным, вы не почувствуете удушья или сухости во рту.
Выступая перед слушателями, вы будете совершенно спокойны и уверены в том, что вы говорите совершенно естественно, связно и убедительно. Вы выступаете с непревзойденной легкостью.
Ваши движения свободные и непринужденные, однако вы сохраняете глубокую сосредоточенность.
Каждый день вы будете чувствовать себя все лучше и лучше во всех отношениях.
Позитивные мысли принесут вам пользу и дадут те преимущества, в которых вы нуждаетесь.
Вы полностью владеете собой.

УМЕНИЕ РАСПОРЯЖАТЬСЯ ДЕНЬГАМИ

Вы обязуетесь разумно распоряжаться своими деньгами, не позволяя себе тратить их впустую и не влезая в долги.
Вы исполнены решимости отказаться от бессмысленных поступков.

Вы идете в магазин, лишь когда нуждаетесь в конкретных вещах, перечисленных в списке, и вы не позволите себе купить любой предмет, который не значится в нем, что бы это ни было.
Слова «распродажа» и «выгодная покупка» больше не завораживают вас. Вы понимаете, что эти слова используются людьми, которые хотят получить ваши деньги.
Вы покупаете только то, что вам действительно нужно, и не позволяете торговцам решать за себя.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

У вас появится желание заниматься физическими упражнениями. Каждый день вы будете находить время для физических упражне-ний, необходимых для того, чтобы поддерживать ваше тело в должной форме.
Упражнения доставят вам большое удовольствие.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ФОБИЙ

Вы будете спокойны и расслабленны, находясь в самолете (вставьте любую другую фобию). Вы будете уверены в себе и свободны от страха... вы полностью освободи-тесь от страха.

БОРЬБА С МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ

Вы не будете откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Вы будете планировать свои дела и выполнять их в надлежащие сроки, чтобы потом не отвлекаться от других важных дел.

УЛУЧШЕНИЕ НАВЫКОВ ЧТЕНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

Вы будете читать гораздо быстрее, чем сейчас, с легкостью запоминая прочитанный материал.
У вас появится желание ходить в школу (в колледж), и вы проявите серьезный интерес ко всем предметам. Вы будете глубоко сосредоточиваться на учебе и запоминать то, на чем было сосредоточено ваше внимание.
У вас есть уверенность в том, что когда вы придете на экзамен по ... (вставьте название предмета), то будете совершенно спокойны. Вы легко и без напряжения ответите на все вопросы. Перед началом и во время экзамена вы будете абсолютно уверены в своем успехе.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Начиная с этого момента, вы обязуетесь не откладывать на завтра то, что можно и нужно сделать сегодня. Вы будете остро чувствовать любое промедление и сразу же приступите к делу. Не торопясь, но и не мешкая, вы сделаете все, что необходимо сделать. У вас появится чувство времени, и вы будете хорошо понимать, что вы действительно можете сделать за тот или иной промежуток времени. Это позволит вам лучше планировать свои дела и более эффективно воплощать свои планы в жизнь. С каждым следующим днем вы будете все лучше планировать свое время.

УКРЕПЛЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Вы будете думать только о настоящем и будущем. Вам будет легко достигнуть того счастья и успеха, которого вы заслуживаете. Ваша личность ~ это ваши мысли. Думайте об успехе, и вы будете преуспевающим человеком. Думайте о красоте, и красота придет к вам. Думайте о силе, и вы обретете силу. Думайте позитивно и конструктивно, и ваша жизнь станет гармоничной и упорядоченной. Все это - ваш новый образ... ваше новое «я»... оно будет сильнее и сильнее с каждым днем.
Вы учитесь полностью распоряжаться всеми аспектами своей жизни. Вы всегда будете спокойны и уверены в себе. Вы больше не позволите другим людям обрести власть над вами. Вы распоряжаетесь своей жизнью.
Вы красивый, умный и достойный человек. С этого дня вы будете все больше похожи на того человека, которым действительно хотите стать. Вы будете уверенны, спокойны, уравновешенны, оптимистичны и непреклонны в своей решимости делать то, что нужно для вашего счастья.
Вы больше никогда не будете рабом других людей или своей работы. Вы принадлежите только самому себе, и эту власть у вас никто не отнимет.

## УЛУЧШЕНИЕ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ
(для женщин)

Каждый раз, когда вы будете вступать в половую связь, то достигнете оргазма. Вы будете ощущать естественное физическое влечение к противоположному полу. Вступая в половую связь, вы не будете скованной. Вы не будете бояться неудачи. Вы совершенно уверены в том, что у вас будет оргазм, и он произойдет самым естественным образом.
Вступая с половую связь с мужчиной, вы будете ощущать огромное физическое желание к нему. Когда вы почувствуете, как он входит в ваше тело, то испытаете острое наслаждение, и у вас будет несколько оргазмов за время одного полового акта.
Примечание. Следующие два внушения особенно полезны для борьбы с фригидностью.
Вы обнаружите, что вид и прикосновения вашего партнера по сексу всегда возбуждают и сексуально стимулируют вас. Даже самый легкий физический контакт с партнером вызывает у вас сильное желание вступить в половую связь с ним. Вы достигнете пика наслаждения, и у вас будет несколько оргазмов.
Каждый день ваше половое желание будет укрепляться, и вы будете чувствовать себя все лучше и лучше.
Вы обнаружите, что становитесь все более отзывчивой на ласки вашего партнера, легко возбуждаясь и испытывая оргазм.

## УЛУЧШЕНИЕ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ
(для мужчин)

Каждый раз, когда вы будете вступать в половую связь, то достигнете эрекции и эякуляции. Вы будете ощущать естественное физическое влечение к противоположному полу.
Вступая в половую связь, вы не будете скованным. Вы не будете бояться неудачи. Вы совершенно уверены в том, что у вас будет прочная, продолжительная эрекция, а половой акт закончится эякуляцией.
Вступая с половую связь с женщиной, вы будете испытывать мощную эякуляцию с полным освобождением от семени. Вы будете ощущать огромное физическое влечение к женщине перед началом и во время полового акта. Эрекция сохранится до тех пор, пока женщина не достигнет оргазма, и лишь тогда у вас произойдет эякуляция.
Примечание. Следующие два внушения особенно полезны для борьбы с импотенцией.

Вы обнаружите, что вид и прикосновения вашего партнера по сексу всегда возбуждают и сексуально стимулируют вас. Даже самый легкий физшческий контакт с женщиной-партнером вызывает у вас сильное желание вступить в половую связь с ней, а ваш пенис твердеет и выпрямляется.
Каждый день ваше половое желание будет укрепляться, и вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Вы обнаружите, что становитесь все более отзывчивым на ласки вашей партнерши, легко возбуждаясь и поддерживая прочную эрекцию.

КОРРЕКЦИЯ СНА

Когда вы ляжете в постель сегодня вечером, то быстро погрузитесь в глубокий и здоровый сон на восемь часов. Когда вы снова откроете глаза, то будет утро, и вы проснетесь бодрым и отдохнувшим.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Независимо от того, что произойдет на работе, вы будете спокойны и расслаблены. Вам ни разу не захочется курить за весь рабочий день.
Вы полностью контролируете все аспекты вашей жизни. Сигареты больше не являются ее частью. Отныне вы не курите, и будете воздерживаться от курения до конца своих дней. Вы приняли это здоровое и разумное решение, и оно радует вас. Вы полностью владеете собой. Сигареты более не имеют власти над вами. Вы решили избавиться от этой вредной привычки, и теперь избавились от нее.

КОРРЕКЦИЯ ВЕСА

Вы можете утолить голод даже очень небольшим количеством пищи... этой пищи вполне достаточно, чтобы вы чувствовали себя совершенно сытым и довольным.
Вы ощущаете в себе силу, чтобы воздерживаться от нездоровой пищи, и вы будете воздерживаться от такой еды, как сладости и жирные блюда.
У вас не будет желания есть в промежутках между приемом пищи или поздно вечером после ужина. Поужинав, вы не захотите есть до завтрака на следующее утро.
Все калории в пище, которую вы употребляете, будут полностью расходоваться вашим организмом, а не откладываться в жировом слое.
Вы будете строго придерживаться установленной диеты, воздерживаясь от еды в промежутках между приемами пищи или после ужина. Вы будете есть только то, что предписано вашей диетой, и этого будет вполне достаточно, чтобы вы больше не чувствовали голода.

УСПЕХ НА РАБОТЕ

Вы будете решать любые проблемы, возникающие на работе, в спокойной и рассудительной манере, без всякого напряжения.
Во время рабочего дня вы будете спокойны и расслаблены. Что бы ни происходило, вы можете справиться с любой ситуацией в спокойной и рассудительной манере, без всякого напряжения.
Принимая решения на работе, вы будете чувствовать полную уверенность в том, что поступаете правильно.
Во время рабочего дня вы будете глубоко сосредоточиваться на своей работе. Вы будете работать очень быстро, умело и энергично.
Собеседование перед приемом на работу совершенно не пугает вас. Во время собеседования вы будете чувствовать себя свободно и непринужденно. Вы уверены, что

обладаете всеми личными и профессиональными качествами, а также интересуетесь той деятельностью, которую предлагает работодатель. Вы будете говорить спокойно, связно и осмысленно, без напряжения.
Вы испытаете мощный всплеск интереса к своей работе, и у вас возникнет сильное побуждение показать себя с лучшей стороны. Вы предприимчивый человек и радуетесь своим успехам. Ваш успех частично объясняется способностью эффективно распоряжаться своим временем. Вы планируете свои зада-чи, а затем осуществляете их в должные сроки, не отвлекаясь па посторонние дела.
Вы способны и трудолюбивы... ваш творческий разум знает, на что вы способны. Ваш творческий разум будет создавать обстоятельства и ситуации, где вы сможете показать свои способности в самом выгодном свете.
Вы учитесь расслабляться... вы избавляетесь от беспокойства, полностью расслабляетесь и чувствуете себя уверенно. Теперь вы контролируете все аспекты своей жизни. Вы больше не позволите тревоге, беспокойству или нервной энергии мешать вашей работе. С каждым днем ваше внутреннее спокойствие будет укрепляться. Вы станете более спокойным и уверенным человеком, чем когда-либо раньше.
С каждым днем вы будете замечать, что ваше отношение к окружающим становится все более философским, свободным от тревоги и беспокойства о повседневных делах. Вы превосходно делаете свое дело. По мере того как ваше новое, спокойное и уверенное «я» выходит на первый план, качество вашей работы будет улучшаться. Вас ожидает успех.

ГЛАВА 11 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ

Повсюду в этой книге вам попадаются примеры, иллюстрирующие отдельные моменты и методы гипноза.
В этой главе вы обнаружите еще несколько коротких историй, дающих более широкую перспективу возможностей применения гипноза (я выбрал некоторые наиболее интересные случаи). Они дадут вам представление о ситуациях, с которыми вы можете столкнуться в своей практике, и о способах разрешения этих ситуаций.
Кроме диет-контроля, регрессии и других возможностей, упомянутых в этой книге, сюда включены дополнительные способы использования гипноза.
Я приведу обобщенный список:
¦ борьба со страхами и фобиями (страх перед смертью, страх перед неудачей, страх перед авиаполетами, страх перед собственной ущербностью);
¦ преодоление чувства вины (обман, ложь, чувство вины после аборта);
¦ подготовка к экзаменам и улучшение памяти;
¦ избавление от дурных привычек (обкусывание ногтей, злоупотребление алкоголем);
¦ преодоление стресса;
¦ повышение самооценки и укрепление уверенности в себе;
¦ избавление от мигреней, преодоление мышечных болей и судорог;
¦ совершенствование профессиональных навыков;
¦ решение половых проблем (включая фригидность и импотенцию), борьба с утомляемостью и бессонницей.

Случай с экзаменом

Когда моей младшей дочери Эйлин было пятнадцать лет, она решила поступить на курсы машинописи при средней школе. Чтобы набрать проходной балл, ей нужно было напечатать сорок пять слов в минуту. Она могла печатать даже быстрее, когда не находилась под психологическим давлением, но на экзамене ее охватывал страх. Само слово «экзамен» заставляло ее пальцы застывать над клавиатурой.
В ночь перед экзаменом я загипнотизировал Эйлин. Под гипнозом я попросил ее представить, как она печатает с огромной скоростью и без ошибок, оставаясь спокойной и полностью контролируя свои действия.
Затем я дал ей постгипнотическое внушение: она должна напечатать сорок пять слов в минуту на завтрашнем экзамене, и при этом останется спокойной и уверенной.
Она напечатала ровно сорок пять слов в минуту и получила проходной балл.
Позднее она сообщила мне, что чувствовала себя совершенно спокойной и уверенной в том, что выдержит экзамен.
Заметьте, что гипноз не позволил Эйлин совершить нечто недоступное для нее в обычном состоянии. Она обладала необходимыми навыками, но сама воздвигала препятствия на своем пути. Гипноз позволил обойти эти препятствия.
Эйлин напечатала ровно 45 слов в минуту, поскольку именно это я сказал ей под гипнозом.
Если бы я сказал, что она может напечатать 50 слов, то она бы напечатала 50 слов, так как это было в ее силах.
Если бы я внушил ей напечатать 200 слов в минуту, она попыталась бы это сделать, но полагаю, чрезмерное напряжение сил и неизбежная неудача превратились бы для нее в другую проблему. Поэтому будьте осторожны, составляя формулировки для внушения. Вы хотите, чтобы субъект улучшил свои навыки, а не столкнулся с дополнительными проблемами.

Случай с бессонницей

Пожилая женщина обратилась ко мне за бесплатной консультацией. Она спросила, каковы мои расценки и могу ли я помочь ей справиться с бессонницей. Обычно она лежала без сна почти каждую ночь и в результате совсем не высыпалась. Она получала социальное пособие и не могла позволить себе программу из нескольких сеансов. Один сеанс за 25 долларов был для нее пределом возможностей.
— Не могли бы вы помочь мне за один сеанс? — умоляюще спросила она.
Я с большим уважением отношусь к пожилым людям, поэтому уверенно ответил «да, конечно», но в тот момент я не имел ни малейшего представления, как собираюсь это сделать.
Я быстро вошел в измененное состояние сознания и обратился за помощью к своему высшему разуму. У меня моментально возник подходящий план.
В ответ на мои вопросы женщина сказала, что она может позаимствовать кассетный магнитофон у своего сына. Поэтому я включил свой магнитофон и погрузил ее в состояние глубокой релаксации.
Мое внушение содержало следующие ключевые элементы:
1. Она будет погружаться в глубокий, здоровый сон и крепко спать, пока не наступит время пробуждения.
2. Она будет просыпаться каждый раз, когда услышит мой голос, приказывающий сделать это, либо в любой чрезвычайной ситуации, требующей активного присутствия, либо по звонку заранее поставленного будильника.
3. Независимо от продолжительности сна, она всегда будет просыпаться совершенно отдохнувшей, полной сил и энергии, как если бы она проспала не менее восьми часов.
4. Она будет слушать эту запись на пленке каждый вечер в течение тридцати дней, и каждый раз будет погружаться в глубокий, здоровый сон.
5. В конце тридцатидневного срока ее разум будет полностью обучен, и она может больше не слушать запись на пленке. Это не отразится на качестве сна.
Я выключил кассетный магнитофон и позволил женщине поспать в моем кабинете еще пятнадцать минут. Потом я разбудил ее. Я не включал магнитофон для пробуждения, так как хотел, чтобы запись погружала женщину в сон, а не будила ее. Она проснулась совершенно отдохнувшей и полной сил. Я дал ей запись, и она ушла домой.
Месяц спустя эта женщина позвонила мне и сообщила, что теперь она больше не слушает пленку и хорошо спит каждую ночь. Процедура сработала!
Этот случай иллюстрирует несколько интересных моментов, включая потребность в импровизации и использование самогипноза для получения необходимой информации. Я вхожу в это состояние несколько раз каждый день, чтобы расширить свое восприятие. Вы тоже можете развить в себе эту способность.

Случай с проституткой

Проститутка хотела отказаться от своего ремесла и выйти замуж. Она полюбила мужчину и решила стать обычной домохозяйкой, а потом и матерью.
Проблема заключалась в том, что секс не доставлял ей никакого удовольствия. За всю свою жизнь она ни разу не испытала оргазма. Секс для нее был просто механическим навыком, используемым для заработка. Теперь она хотела изменить все это.
Случай был трудным, поскольку мне пришлось решать сразу несколько проблем, включая низкую самооценку, негативные чувства к мужчинам в целом и страх перед собственной женственностью.
Она заплатила вперед за шесть сеансов, и я обозначил две главные цели для каждого сеанса. Во-первых, следовало заняться решением вышеперечисленных проблем, а во-вторых, я хотел, чтобы она представляла себе наслаждение от полового акта с любимым человеком.

Во время первого сеанса она, по моему настоянию, дала обязательство иметь половую связь только с любимым мужчиной. Насколько мне известно, это внушение оказалось успешным, однако с визуализацией приятного секса дела обстояли гораздо хуже.
Неделю спустя, перед началом второго сеанса, она сообщила, что ежедневно вступает в половую связь с партнером, но не испытывает никакого удовольствия. Под гипнозом она испытала некоторое физическое возбуждение во время визуализации.
На следующей неделе, перед началом третьего сеанса, она снова сообщила, что не испытывает удовольствия от половой связи с партнером. Во время сеанса при визуализации секса она испытала очень сильный оргазм. На следующее утро женщина позвонила и сказала мне, что после сеанса она отправилась к своему партнеру и пережила с ним самое глубокое физическое удовольствие, какое только можно представить.
После этого я ни разу не видел ее. Она не пришла на следующий сеанс и не потребовала вернуть деньги за неиспользованное время. Я не мог связаться с ней, поскольку она с самого начала отказалась дать мне свой адрес или номер телефона. Надеюсь, эта история имела счастливый конец.

Случай с теннисисткой

Профессиональная теннисистка испытывала спад в игре и никак не могла вырваться из замкнутого круга. После каждого проигрыша она погружалась в еще более глубокую депрессию. Теперь она была настроена на проигрыш, и в результате проигрывала даже гораздо более слабым спортсменкам. Она выступала как профессиональный игрок в загородном клубе, и теперь ей грозила потеря работы. Ее подачи стали слабыми, ответные удары попадали в сетку, она всегда оказывалась в неправильной позиции, а ее движения были медлительными и неуклюжими.
Впервые я встретился с ней утром, когда она обратилась ко мне за советом. В тот день у нее была назначена игра с одной посредственной теннисисткой; она была уверена, что если проиграет, то ее тут же уволят.
Под гипнозом я заставил ее представить безупречную игру с точным расчетом времени, смертоносными подачами, быстрыми и четкими Движениями. Во время визуализации она предвидела каждый ход своего оппонента и всегда находилась в правильной позиции. Она представила такую игру, в которой делала все правильно и выиграла, не дав своей сопернице набрать ни одного очка.
В тот день она выиграла с небольшим преимуществом, но в первый раз за несколько недель ежедневных игр.
После четырех сеансов гипноза она снова разыгралась в полную силу, и мне стало ясно, что дальнейшее внушение не понадобится. Она быстро овладела самогипнозом, и я уверен, что с тех пор ее дела пошли на лад.

Случай с депрессией после аборта

Медсестра из психиатрической клиники привела ко мне свою четырнадцатилетнюю дочь. Девочка испытывала сильное чувство вины после недавнего аборта. Она была замкнутой и подавленной и не верила ни себе, ни другим. Мальчишка, который встречался с ней, бросил ее сразу же после того, как она забеременела. Другие парни теперь считали девушку легкой добычей и пытались совратить ее.
На самом деле это была красивая, добрая и порядочная молодая женщина, совершившая одну-единственную ошибку в порыве незрелых чувств. Она не заслуживала столь жестокого обращения.
Мне предстояло убедить ее сделать две вещи: 1) простить себя и других и 2) восстановить высокое мнение о себе. По большей части я применял стандартные методики, описанные в этой книге.

Мне хотелось бы особо подчеркнуть использование процедуры «Прогулка на берег моря» (см. главу 12). Во время этой процедуры я попросил девушку сделать четыре вещи, пока она представляла себя стоящей на песчаном берегу у края воды.
Во-первых, я попросил ее написать на песке «я прощаю...», а затем написать рядом собственное имя, а также имя ее бывшего друга и всех остальных людей, которые, по ее мнению, несправедливо обошлись с ней. Потом она представила, как волна накатывает на берег и смывает ее послание, унося его в океан жизни, где оно становится реальностью. Все было прощено.
Во-вторых, я попросил ее написать «я люблю...», а затем написать рядом собственное имя и имена всех дорогих людей, добавив в конце «...и всех остальных». И снова волна унесла ее послание в море жизни. Ее любовь воплотилась в действительность.
В-третьих, я попросил девушку встать лицом к морю. Потом она повернулась направо и увидела открытую дверь. Я сказал ей, что это дверь в прошлое. Затем я попросил ее подойти к двери, закрыть ее, запереть и выбросить ключ в море. Она закрыла дверь в прошлое и больше не страдала от мучительных воспоминаний.
В-четвертых, попросил ее повернуться налево, где находилась закрытая дверь. Я сказал ей, что это дверь в будущее. Затем я попросил ее отпереть дверь, открыть ее и положить ключ в карман. Она посмотрела через открытую дверь и увидела себя: прекрасную, спокойную, уверенную в себе и очень счастливую женщину. Это было ее будущее, и она имела ключ к нему.
Подобные сеансы оказывают очень мощное благотворное воздействие. Имейте в виду, что я лишь изложил общий план. Вам предстоит составить собственные формулировки для выполнения этого сеанса.

Случай с рассеченным подбородком

В данном случае я был одновременно субъектом и оператором. Случай иллюстрирует практическую ценность самогипноза в чрезвычайных обстоятельствах.
Как-то летом мы с женой отдыхали на озере, проводя большую часть времени на нашей маленькой шестиметровой яхте. В то утро мы стояли на якоре, и я пошел на нос, собираясь поднять его, чтобы пуститься в плавание. По дороге я поскользнулся и упал, сильно ударившись подбородком о металлический поручень ограждения. Когда я собрался с силами и смог сесть, моя грудь была залита кровью из разбитого подбородка.
— Боже мой! — воскликнула моя жена.— Ты поранился до кости!
Я немедленно сжал рану так плотно, как только мог. Продолжая сидеть, я закрыл глаза и почти мгновенно вошел в измененное состояние сознания. (Вспоминая об этом сейчас, я думаю, что, возможно, я погрузился до уровня тета-волн.) Я представил свой подбородок в нормальном, здоровом состоянии. Купаясь в белом исцеляющем свете, я мысленно повторял: «Нет боли. Нет крови. Нет раны. Нет заражения. Нет опухоли. Только исцеление — полное исцеление, в тысячу раз быстрее обычного».
Я сидел пять минут с закрытыми глазами, плотно сжимая края раны. Все это время я поддерживал мысленную картину здорового подбородка, повторяя слова снова и снова. Затем я вывел себя в обычное состояние, открыл глаза и отпустил подбородок. Кровотечение прекратилось. На подбородке образовалась корка запекшейся крови. Боли не было. Моя жена хотела вернуться на берег, чтобы продезинфицировать рану и наложить повязку, но я сказал, что со мной уже все в по-рядке. Мы отправились в плавание и отлично провели день, вернувшись на берег лишь поздно вечером.
На следующее утро, когда я проснулся, то обнаружил, что корка запекшейся крови уже отвалилась. О происшествии напоминала лишь тонкая линия около дюйма длиной, как будто я черкнул по подбородку красным карандашом. Через неделю даже она совершенно исчезла. Никаких следов не осталось.

Случай с рассеянным клиентом

Один мужчина обратился ко мне с просьбой о серии сеансов гипноза для улучшения памяти. По его словам, он был ужасно рассеянным человеком. Разумеется, он забыл о назначенной встрече. Он позвонил снова, и мы договорились еще раз, но он опять все забыл. Так повторилось четыре раза. Я знал, что если смогу заманить его в свой кабинет, то дам ему постгипнотическое внушение вернуться на следующей неделе и в конце концов решу его проблему.
Поэтому когда он позвонил снова, я заставил его сразу же написать записку, напоминающую о завтрашней встрече в девять утра. Я попросил его приклеить записку на зеркало заднего вида его автомобиля и не клал трубку, пока он не вернулся и не подтвердил, что все сделано.
На следующий день мужчина все-таки пришел ко мне. После шести сеансов гипноза (теперь он всегда приходил вовремя) его память стала работать превосходно.

Случай с порезанной ступней

Довольно давно, когда я только начинал профессионально заниматься гипнозом, ко мне пришла молодая женщина на костылях, с гипсовой повязкой на лодыжке и ступне левой ноги. Два дня назад она бегала босиком по двору и наступила на что-то острое, порезав ступню до кости от большого пальца до пятки. Она сказала, что врачу пришлось наложить много швов, и теперь она должна ходить в гипсе по меньшей мере три недели, а может быть, и больше. Врач также сказал ей, что она не сможет носить обувь на левой ноге еще несколько недель после снятия гипса.
Девушка обратилась ко мне по поводу диет-контроля, поэтому я загипнотизировал ее и провел необходимое внушение. Она оказалась одним из наиболее восприимчивых субъектов для гипноза в моей практике: я мог загипнотизировать ее, просто сказав: «Закройте глаза и расслабьтесь». Она реагировала превосходно.
Прежде чем вывести девушку из гипнотического состояния, я провел дополнительную процедуру с серией внушений, похожих на те, которые я мысленно обращал в свой адрес, когда разбил подбородок.
На следующей неделе клиентка пришла ко мне без костылей, без гипса и в туфлях на высоких каблуках. Она сняла туфлю и показала мне свою ступню. На месте швов осталась тонкая красная линия без припухлости и воспаления. Рана полностью зажила.
Эта история имела неожиданное продолжение, о чем ей не терпелось рассказать. Она пошла к врачу на следующий день после сеанса гипноза и попросила его снять гипс. Он отказался. Последовала бурная дискуссия: девушка пригрозила, что возьмет молоток и сама разобьет гипс. Чтобы спасти ее от возможной травмы, доктор неохотно снял повязку, но предупредил ее, что из-за этой прихоти придется заплатить за новую работу. По ее словам, невозможно было описать выражение его лица, когда он увидел здоровую ступню.
— Не понимаю,— пробормотал он.
Тогда моя клиентка рассказала ему о сеансе гипноза. Врач пришел в ярость.
— Я думал, вам хватит ума не обращаться к шарлатанам,— отрезал он.— Очевидно, вы не доверяете мне как своему лечащему врачу. Можете считать этот визит последним. Найдите себе другого врача, а еще лучше — другого шарлатана!
— Доктор, а как вы объясните исцеление? — спросила девушка.
- Очевидно, я поставил неправильный диагноз,- фыркнул он и вышел из кабинета.
Мне очень интересно, как можно ошибиться в диагнозе, имея дело с рваной раной ступни.
Этот случаи показывает, как слепы бывают люди, которые относятся к гипнозу с фанатичной нетерпимостью. Они склонны отвергать все, чего сами не понимают.
Наша роль заключается не в том, чтобы открыто противостоять своим оппонентам, а скорее в том, чтобы всеми силами способствовать образованию в области гипноза. Но

самое главное — мы должны работать честно, открыто и на высоком профессиональном уровне.

## ГЛАВА 12 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

В этой главе вы обнаружите еще несколько процедур, подкрепляющих уже описанные. Хотя эти процедуры более специализированы, вы можете легко встроить их в набор стандартных процедур для достижения конкретной цели.

### «ПРОГУЛКА НА БЕРЕГ МОРЯ»

Эта процедура является одной из наиболее эффективных; она очень гибкая и используется в самых разных ситуациях. Ее разновидности появляются в главах 7, 8 и 11 этой книги. Вы можете также пользоваться ею вместо «Похода в горы» (см. сеанс гипноза в главе б).

Представьте себе, что вы сидите на большой скале, нависающей над морем в нескольких метрах внизу. Вы слышите рокот прибоя... вдыхаете соленый воздух, когда свежий ветер бьет вам в лицо... отмечаете контраст между скалами и пляжем.

Вы видите в небе морских чаек... вы смотрите, как они ныряют за рыбой... слышите их резкие крики, которые далеко разносятся над водой. Обратите внимание на других птиц вокруг вас. Своим свободным полетом и торжествующими криками они показывают свою любовь к жизни.

Теперь вы оглядываетесь и видите тропинку, ведущую к пляжу. Давайте спустимся по этой тропинке... она хорошо утоптана, и наверное, здесь прошло много людей, спускавшихся с этой скалы до нас... Древние каменные стражи напоминают нам о красоте жизни и гармонии с природой... их уступы похожи на гигантскую лестницу, спускающуюся примерно до половины пути.

Мы уже почти пришли. Давайте снимем обувь и продолжим путь на пляж босиком. Почувствуйте, как теплый песок рассыпается у вас под ногами... ветерок несет приятную прохладу, когда мы выходим на пляж. Теперь мы можем видеть гладь моря, спокой-ную и блистающую, до самого горизонта.

Давайте подойдем к воде. Ощутите разницу между сухим песком и влажным у кромки пляжа. Наклонитесь и напишите «я люблю...», а рядом напишите имена дорогих вам людей. Теперь смотрите, как волна набегает на берег, омывает ваши щиколотки, я затем отступает обратно, унося с собой ваше послание.

Теперь снова наклонитесь и напишите на влажном песке «я люблю...». Рядом напишите имена тех людей, которых вы когда-либо обидели или причинили им боль. Смотрите, как следующая волна пробегает мимо, омывает ваши щиколотки, а затем отступает, унося с собой ваше второе послание.

Пройдите немного дальше, чтобы вода доходила вам до коленей. Ощутите живительную прохладу... теперь почерпните из этого источника жизни и любви... пусть энергия поднимется от ваших ног, наполняя все тело.

Вернитесь на пляж... поднимите морскую раковину... приложите ее к уху и послушайте, что она скажет вам. Повернитесь, снова посмотрите на море и скажите «до свидания». Пора надеть обувь и вернуться назад по тропинке на вершину утеса. Вы почерпнули любовь и радость из моря жизни, и теперь эти чувства останутся с вами... скажите особое спасибо людям, которые дороги вам, когда море и утес исчезают из вида.

### «ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Эта процедура хороша для группового гипноза, но вы можете использовать ее, с некоторыми изменениями, при работе с отдельными клиентами. Она обычно нравится детям.

Вытяните правую руку и левую ногу, а затем расслабьтесь. Теперь вытяните левую руку и правую ногу и снова расслабьтесь. Теперь вытяните обе ноги и обе руки... вот так... и

расслабьтесь. Раскиньте руки и ноги в ленивой, удобной позе и закройте глаза. Вы вдыхаете через нос и видите воздушный шарик, приближающийся к вам. Потом вы выдыхаете через рот и отдуваете шарик обратно. Вам хорошо и спокойно. Вы видите перед собой красный шарик. Вдохните через нос; смотрите, как красный шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас. Вы видите перед собой оранжевый шарик. Вдохните через нос; смотрите, как оранжевый шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас.

Вы видите перед собой желтый шарик. Вдохните через нос; смотрите, как желтый шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас. Вы видите перед собой зеленый шарик. Вдохните через нос; смотрите, как зеленый шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас. Вы видите перед собой голубой шарик. Вдохните через нос; смотрите, как голубой шарик приближается к вам. Теперь выдохните через рот и смотрите, как он отдаляется от вас.

Теперь вдохните через нос и представьте цифру 10.

Задержите дыхание и представьте цифру 9.

Сделайте выдох и представьте цифру 8,

Вдохните через нос и представьте цифру 7.

Задержите дыхание и представьте цифру 6.

Сделайте выдох и представьте цифру 5.

Вдохните через нос и представьте цифру 4.

Задержите дыхание и представьте цифру 3.

Сделайте выдох и представьте цифру 2.

Теперь представьте себе большую цифру 1, привязанную к фиолетовому шарику. Схватите цифру 1, подуйте на шарик и перенеситесь в свое любимое место. Это место может быть где угодно, по вашему желанию. Там может быть все, что вы захотите, потому что это ваше личное, особое место.

(Подождите от 30 секунд до одной минуты, чтобы слушатели могли создать свое любимое место и изучить его. Затем продолжайте.)

Сделайте глубокий вдох, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Здесь, в своем любимом месте, вы можете расслабиться еще глубже.

Когда вы захотите вспомнить о чем-либо, сделайте вдох, представляя воздушный шарик, и ответ появится в вашем сознании. Здесь вы можете делать все, что захотите.

(Теперь вы даете соответствующее внушение, заранее подготовленное для этой цели.)

Чтобы вернуться обратно из своего любимого места, сделайте глубокий вдох. Вы увидите, как к вам летит белый воздушный шарик. Возьмитесь за этот воздушный шарик, сделайте выдох и перенеситесь вместе с ним.

Теперь откройте глаза, потянитесь. Вы отлично себя чувствуете.

## ЭКЗАМЕН ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЕ

Вы будете особенно спокойны, расслаблены и уверены в себе перед экзаменом или собеседованием любого рода. Во время экзамена или собеседования ваш разум будет действовать безупречно. Вот как добиться наилучшего результата, когда вы сдаете тест или экзамен.

Во-первых, прочитайте вопрос и ответь-те на него, если вы сразу же знаете верный ответ. Если нет, не тратьте времени и переходите к следующему вопросу.

Продолжайте в том же духе, пока не дойдете до конца списка. На этом этапе вы ответите на некоторые вопросы.

Во-вторых, рассмотрите каждый вопрос, на который вы не ответили в первый раз. Потратьте немного больше времени на эти вопросы... около одной минуты на вопрос, но не больше. Дайте наиболее подходящий ответ, а затем переходите к следующему вопросу. Продолжайте в том же духе, пока не дойдете до конца списка. Так вы добавите еще несколько ответов.
В-третьих, обратитесь к вопросам, которые еще остались без ответа. Мысленно спросите у преподавателя ответ на этот вопрос и напишите первое, что придет вам в голову. Сделайте это для всех оставшихся вопросов.
Таким образом, вы ответите на все вопросы и получите хороший результат.

МИГРЕНЬ

Во время консультации перед сеансом гипноза посоветуйте клиенту пользоваться процедурой самогипноза, когда он почувствует первые признаки головной боли, поскольку гораздо легче избавиться от нее на этом этапе.
Когда головная боль переходит в стадию мигрени, бывает очень трудно расслабиться и получить быстрый удовлетворительный результат.
Представьте себе, что вы смотрите на бледно-голубой экран. На этом экране нарисована цифра 20. Смотрите на цифру 20. Теперь пусть она исчезнет, а вы расслабьтесь глубже. Смотрите на цифру 19, дайте ей исчезнуть и расслабьтесь еще глубже. Смотрите на цифру 18, дайте ей исчезнуть... 17, дайте ей исчезнуть... 16, дайте ей исчезнуть. Экран затягивает синеватой дымкой... 15... 14... 13... еще глубже и синее. 12... 11... 10... теперь экран стал темно-синим.
Глубоко вдохните, расслабьтесь и смотрите, как экран становится фиолетовым и на нем появляется светящаяся цифра 10.
Теперь пусть 10 исчезнет, а на ее месте появится цифра 9. Теперь 8... 7... 6... экран постепенно наливается зеленым... 5... 4... 3... 2... 1... 0.
Теперь забудьте о цифрах, забудьте об экране и позвольте себе расслабиться еще глубже. Представьте себя таким человеком, каким вы хотите быть... прекрасным, свободным и спокойным. Вы замечательно выглядите... хорошо себя чувствуете... совершенно здоровы... полны сил и энергии... свободны от боли... свободны от напряжения. Это вы. Это ваше истинное я. Каждый день, начиная с этого момента, вы будете все больше и больше похожи на того человека, которым действительно хотите быть. Вы так же умны и способны, как и любой другой... и даже больше. Вы можете сделать все, что нужно сделать, потому что вы полностью владеете собой. Теперь ваше самообладание будет еще более полным, потому что вы спокойны и расслаблены.
Ваша голова, ваша шея, позвоночник, все ваше тело будет расслаблено и свободно... вы больше никогда не испытаете головной боли... у вас больше никогда не будет болеть голова.
Вы будете заниматься самогипнозом каждый день. Если вы почувствуете первые признаки головной боли, то немедленно приступите к самогипнозу и полностью расслабитесь. Вы расслабитесь так же глубоко, как сейчас... так же глубоко, как сейчас, и даже глубже... и любое ваше внушение еще крепче запечатлеется в вашей памяти. Каждый вечер перед сном вы будете выполнять процедуру самогипноза и дадите себе следующее внушение: «Я буду спокойным и расслабленным. Я буду хорошо спать всю ночь, а когда проснусь, то буду чувствовать себя замечательно и навсегда забуду о головной боли».

КУРЕНИЕ

Представьте себе, что вы держите в руке сигарету. Струйки дыма поднимаются к вашему лицу... дым пахнет отвратительно, как горящая помойка. Дым от сигареты щиплет

вам глаза... першит в горле. Он пахнет гнилью и плесенью. Теперь уберите сигарету: положите ее в пепельницу и отойдите прочь... прочь от этого грязного, дурно пахнущего дыма... вы рады, что освободились от табака. С этого момента вы будете полностью свободны от любого желания курить табак, в любом виде. Каждый раз, когда вы подумаете о курении, то вспомните этот грязный, ужасный запах и отвратительный вкус. Вы полностью освободитесь от желания сделать хотя бы одну затяжку.

Представьте себе человека, которым вы действительно хотите быть. Это ваше истинное «я»... живое, здоровое... полное сил и энергии... свободное от рабства перед сигаретой. Вы распоряжаетесь своим поведением... вы прекрасно себя чувствуете, сно-ва можете свободно дышать, различать запахи и тонкие оттенки вкуса. Это вы. Это тот человек, которым вы можете и должны стать. Это тот человек, в которого вы превращаетесь уже сейчас. Вы даете себе обещание... не мне, а себе. Вы обещаете стать ближе к своему истинному «я» и полностью забыть о табаке начиная с этого дня.

Вы останетесь спокойным и расслабленным. Вы будете абсолютно уверены, что для вас достижима любая цель, на которую вы настроились. Вас ждет успех, и вы будете радоваться своим успехам. Вам будет легко полностью воздерживаться от курения начиная с этого момента.

Каждую ночь вы будете спать как бревно, а проснувшись утром будете чувствовать себя просто превосходно. Чем дольше бы будете воздерживаться от табака, тем проще будет вам это делать и тем лучше вы будете себя чувствовать.

Каждый раз, выполняя упражнение по самогипнозу, вы будете очень полно и глубоко расслабляться. Вы расслабитесь так же глубоко, как сейчас. Добросовестно выполняя упражнение по самогипнозу каждый день, вы получите абсолютную власть над своей тягой к сигарете. У вас будет сила, чтобы воздерживаться от курения, и вы не испытаете даже малейшего желания закурить.

В этой процедуре запах табака сравнивается с запахом горящей помойки, а его вкус называется отвратительным. Если можете, найдите более выразительные эпитеты. В примере по диет-контролю из главы 3 специфический вкус и запах мокрых куриных перьев исполь-зовался для того, чтобы создать отвращение к воздушной кукурузе. По возможности, ищите особый вкус и запах, нестерпимый для субъекта, и включите его в процедуру для отказа от курения.

## ГЛАВА 13 САМОГИПНОЗ

Отдельная глава о самогипнозе может показаться излишней с учетом того, что вся эта книга повествует о самогипнозе, но некоторые вещи, не упомянутые в других главах, необходимо объяснить более подробно. В первых двенадцати главах даются основные знания о мощном орудии под названием самогипноз. В этой главе проводится углубленное изучение самогипноза.

Единственное важное различие между гипнозом и самогипнозом заключается в том, что при гипнозе оператор и субъект являются двумя разными людьми, а при самогипнозе оператор и субъект — один и тот же человек.

Если у вас есть близкий друг, с которым вы можете разделить опыт обучения гипнозу, это замечательно. Вы можете заниматься друг с другом, используя методы, описанные в этой книге. Совместное обучение приносит большую выгоду обоим участникам. Оно сближает вас в умственном и эмоциональном отношений, способствует взаимной любви и уважению. Кроме того, проще и быстрое учиться гипнозу, когда вы работаете вмест с партнером .

Попросите партнера загипнотизировать вас с помощью процедуры, похожей на сеанс гипноза № 2 (см. главу 3). Затем практикуйте упражнение по самогипнозу в течение нескольких дней. Пусть ваш партнер снова загипнотизирует вас и подкрепит первоначальное внушение. Только от вас зависит, сколько раз вам понадобится дополнительное подкрепление. Если вы будете добросовестно выполнять упражнение по самогипнозу каждый день, достаточно будет одного или двух раз. Если ваш партнер может дать вам полную программу из шести сеансов, описанных в части I, тем лучше.

Но как быть, если у вас нет партнера, с которым вы могли бы разделить опыт обучения? Что вы можете сделать? Как научиться самостоятельно?

Не беспокойтесь. В этой главе мы сведем воедино все, что обсуждали до сих пор, добавим несколько вариаций и покажем, как просто и эффективно можно заниматься самогипнозом в одиночестве — в любом месте, по вашему выбору.

В главе 11 («Случай с рассеченным подбородком») показано, как я пользовался самогипнозом для подавления боли и ускорения процесса исцеления. В других примерах из этой книги выражается общая идея о том, что потенциал самогипноза для обогащения всех аспектов человеческой жизни может быть практически безграничным.

Действительно, вы можете пользоваться самогипнозом для решения почти любых проблем. Благодаря самогипнозу вы можете расширять свое осознание и вступать в контакт со своим высшим разумом, развивать творческие способности. В этом случае гипноз во многом сближается с понятием медитации.

К самогипнозу можно прибегать в переломные моменты, когда вы ощущаете потребность во вмешательстве некой высшей силы; тогда он становится похожим на молитву.

Тонкие различия заключаются в направлении ваших мыслей, когда вы входите в измененное состояние сознания,— то есть в область альфа-волн мозгового излучения. В главе 14 вы обнаружите некоторые новые способы применения самогипноза в атмосфере психического опыта. А пока что мы займемся практическими, повседневными аспектами самогипноза.

Вот один забавный пример. У меня был назначен визит к стоматологу для удаления двух зубов. Ночью перед визитом я внушил себе, что после операции кровотечение должно мгновенно прекратиться. На следующий день я быстро загипнотизировал себя, как только оказался в кресле стоматолога. Когда он удалил зубы, я моментально перекрыл поток крови из поврежденных тканей. Врач был в полном недоумении.

- У него совсем нет крови,— говорил он своей помощнице.— Почему нет крови? Не

понимаю!
Я улыбался про себя; физически я не мог этого сделать из-за ваты, инструментов и других вещей у меня во рту. Вслед за этим я занялся визуализацией быстрого и полного исцеления. Десны заросли и опухоль совершенно прошла в течение трех суток, хотя стоматолог предсказал, что для этого понадобится три недели.
Вот пример самогипноза у одного из моих клиентов. Он входил в группу добровольцев, над которыми ставили эксперимент по изучению сна в местной клинике.
Один раз в неделю мой клиент ночевал в клинике с проводами от электроэнцефалографа, прикрепленными к его голове. Энцефалограф записывал волновые излучения его мозга. Интерпретируя результаты, исследователи могли сказать, когда человеческий мозг находится в области альфа-, бета-, дельта- или тета-волн, а также определить, когда человек видит сны.
Мой клиент немедленно загипнотизировал как только к нему подключили аппарат. Энцефалограф зарегистрировал глубокое погружение на уровень альфа-волн, указывающее на сон без сновидений, однако человек явно бодрствовал.
— Что здесь происходит? — спросил один из врачей.
Тогда мой клиент несколько раз перешел из альфа-состояния в бета-состояние и обратно; разумеется, все это было зафиксировано на ленте энцефалографа. Врач едва не сошел с ума, пока ему наконец не объяснили, в чем | дело. Ответ был непечатным, и я не могу его повторить.
Я задумал и написал почти всю эту книгу, находясь в альфа-состоянии. Что это означает? Это означает, что вы можете заниматься делом с открытыми глазами, находясь в измененном состоянии сознания. Подумайте об этом.
Каким могущественным орудием является самогипноз! Это не просто умение тихо сидеть с закрытыми глазами, направляя свое внимание на определенную цель. Но мастерское владение навыками самогипноза требует значительной подготовки в гипнотическом состоянии. Эта подготовка сходна с процедурами для диет-контроля, но с другой серией внушений; вам придется изобрести собственные методы и формулировки. Дальнейшее зависит лишь от вашего усердия. Поверьте мне на слово, результат окупит ваше время и усилия.
Развивайте дисциплину, не отступайте перед препятствиями, и успех ждет вас.
Итак, готовы ли вы приступить к делу? Тогда давайте начнем.

## ПОДГОТОВКА

Для начала вам нужен метод самопрограммирования с конкретными внушениями и указаниями. Первое, что обычно приходит на ум,— покупка и прослушивание уже готовых кассет по самогипнозу, которые продаются в магазинах. Что ж, это вполне подходящее решение, и я не возражаю против коммерческих записей, поскольку сам видел весьма достойные образцы. Однако они могут стоить довольно дорого и часто не приспособлены к вашим конкретным желаниям и потребностям; в силу необходимости они носят общий характер.
Лучше приобрести собственный кассетный магнитофон и несколько чистых кассет, а затем сделать записи, соответствующие вашим личным требованиям.
Ваши следующие шаги зависят от ваших конкретных пожеланий по поводу самогипноза.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕРЕД СЕАНСОМ

Да, вам нужно посоветоваться с самим собой, прежде чем учиться самогипнозу. Это не такая уж сложная задача, но она имеет большое значение. Возьмите ручку, лист бумаги

и напишите ответы на следующие вопросы:
¦ Почему я хочу учиться самогипнозу?
¦ Какие потребности я могу удовлетворить?
¦ Какие выгоды я смогу получить?
¦ Как я могу помочь другим людям?
¦ В чем заключаются мои главные цели при использовании самогипноза?
¦ Готов ли я посвятить хотя бы пятнадцать минут в день до конца жизни, чтобы заниматься самогипнозом?
Если вам окажется трудно или невозможно ответить на эти вопросы, то вы не готовы к изучению самогипноза. В таком случае лучше выдержать паузу. Вы можете продолжить в любое время, когда будете готовы. Если вы приступаете к занятиям по самогипнозу без умственной и духовной подготовки, то это обычно заканчивается неудачей. Вы разочаровываетесь и отказываетесь от дальнейших занятий. Поэтому, если у вас есть сомнения, подождите некоторое время и приступайте к делу с полной уверенностью в успехе.

## ПРЕДГИПНОТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прежде чем приступить к изучению самогипноза, выполните следующие простые упражнения:

### Упражнение № 1

Сядьте в удобной позе, глядя прямо перед собой. Закатите глаза вверх так далеко, как только можете. Это довольно неудобное занятие. Постарайтесь удержать глаза в таком положении.
Когда напряжение станет слишком сильным, закройте глаза и расслабьтесь. Посидите одну-две минуты с закрытыми глазами, полностью расслабившись и ни о чем не думая. Ценность упражнения заключается в том, что вы заставляете себя перейти на поверхностный уровень альфа-состояния. Когда глаза закатываются вверх, происходит незаметный переход.
Поскольку это состояние необходимо для гипнотического внушения, упражнение обучает вас (и ваш разум) входить в него по своей воле.

### Упражнение № 2

Сядьте в удобной позе и закройте глаза. Медленно визуализируйте буквы своего имени, по одной букве за один раз. Затем представьте свое имя целиком. Теперь сотрите имя и откройте глаза.
Это упражнение помогает развить способность к визуализации. Визуализация является ключом к успешному самогипнозу, но ее воможности на самом деле гораздо шире и могут быть использованы в атмосфере психических явлений, о чем говорится в главе 15.
Для многих людей визуализация является трудным делом. Не расстраивайтесь, если у вас не получается.
Если первая буква вашего имени Н и вы не можете представить ее, то опишите ее мысленно: две вертикальных черты и горизонтальная черточка посередине между ними... словно ворота для игры в регби. Умом вы знаете, что Н находится там, у вас перед глазами.
Со временем вы научитесь визуализации.
Как и при обучении любому другому навыку, совершенство достигается лишь после долгих тренировок. Это так же верно для самогипноза, как и для обучения игры на скрипке. Только от вас зависит, останетесь ли вы новичком или станете настоящим

мастером.
Вы сами решаете, сколько времени и усилий вы готовы потратить ради своего будущего.

ПРОЦЕДУРЫ САМОГИПНОЗА

Случай № 1

Предположим, вы хотите решить конкретную проблему (к примеру, избавиться от лишнего веса) и не ставите перед собой цель овладеть самогипнозом в совершенстве. Тогда запишите на кассетный магнитофон сеансы гипноза для диет-контроля (см. часть I) с удобной для вас скоростью.
Записав сеанс № 1, устройтесь поудобнее и прослушайте запись под легким гипнозом. На следующий день запишите сеанс № 2 и прослушайте его, и т. д., вплоть до сеанса № 6. Прослушав все шесть сеансов, вы успешно достигнете своей цели и заодно научитесь простой процедуре самогипноза.
Вам не обязательно слушать эти шесть сеансов за шесть дней. Вы можете растянуть их на шесть недель, и они сохранят свою эффективность. Если промежуток между сеансами превышает одну неделю, остаточная часть гипнотического внушения ослабевает или вообще исчезает.
С другой стороны, не следует проводить более одного сеанса в день. Вашему подсознанию необходимо время, чтобы впитать информацию и усвоить ее прежде, чем поступят новые сведения.
Если вы хотите решить проблему, пользуйтесь тем же методом, но перекроите его для достижения поставленной цели. В этой книге есть достаточно примеров внушений, чтобы вы могли разработать собственные варианты. Если проблема заключается в курении, скажите «я не испытываю желания курить» вместо «я не хочу есть шоколад».

Случай № 2

Предположим, сейчас вы не собираетесь решать какую-то конкретную проблему. Вы просто хотите овладеть навыками самогипноза, чтобы впоследствии применять их в любой ситуации, по мере необходимости.
В таком случае вам нужно воспользоваться кассетным магнитофоном, чтобы загипнотизировать себя для первоначального обучения.
Я рекомендую вам следующие шесть этапов для начала обучения:
1. В первый день запишите и прослушайте весь сеанс № 1 (см. главу 2). В нужное время вставьте в запись сеанса № 1 следующие внушения:
Теперь вы учитесь гипнотизировать себя для любой полезной цели, по вашему выбору.
Каждый раз, когда вы услышите свой голос на пленке, то будете эффективно реагировать на указания и внушения.
Каждый раз, когда вы будете выполнять процедуру самогипноза, вы будете легко и без усилий входить в гипнотическое состояние.
Вскоре вы сможете заниматься самогипнозом с большой эффективностью без помощи кассетного магнитофона, и это действительно так.
2. На второй день запишите и прослушайте процедуры А, В, С, D, E, F, G и H в такой последовательности. После процедуры H запишите следующее:
Теперь вы научились расслаблять свой разум и тело. Чтобы расслабиться в будущем - точно так же, как сейчас, или даже глубже, — вам нужно будет лишь закрыть глаза и мысленно сосчитать от 10 до 1 или от 5 до 1, представляя каждую цифру, когда вы думаете о ней.
Вы учитесь навыкам самогипноза, которые затем сможете практиковать в любое время, в любом месте, для любой полезной цели по вашему выбору.

3. На третий день запишите и прослушайте процедуры А, В, I и U в этой последовательности. После процедуры U запишите следующее:
Эта комната является для вас самым подходящим местом для занятий самогипнозом. Здесь вы можете делать все, что пожелаете. Вы создаете собственную реальность. Вы можете привести сюда кого хотите, просто попросив их прийти. Вы можете посоветоваться или поговорить с кем угодно. Здесь вам доступны ресурсы всеобщего разума. Вы можете решать проблемы, задавать вопросы, практиковать любые навыки, избавляться от ненужных привычек и приобретать нужные, составлять планы, программировать цели, искать идеи и вдохновение или обращаться с молитвой к своему Творцу. Возможности безграничны. Нет предела тому, что вы можете достигнуть в вашей комнате. Это ваше личное, внутреннее пространство разума. Это ваше волшебное царство — особое место, откуда вы можете распоряжаться своей жизнью.
Теперь я перестану говорить. Оставайтесь в своей комнате так долго, как пожелаете. Когда вы будете готовы покинуть ее, медленно сосчитайте от одного до пяти и откройте глаза на счет пять.
Примечание. Начиная с этого момента на пленке должно оставаться чистое место. Пусть она автоматически выключится в конце записи.
4. На четвертый день запишите и прослушайте следующую запись:
Сядьте на стул в удобной позе, глядя прямо перед собой. Закатите глаза и сфокусируйте внимание на точке или предмете на линии зрения, который находится достаточно высоко, чтобы вы ощутили заметное неудобство (примерно 45 градусов от горизонтали). Держите глаза открытыми и фокусируйтесь па объекте. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе три раза мысленно произнесите число 5.
Теперь закройте глаза и расслабьтесь.
Сделайте еще один глубокий вдох, а на выдохе три раза визуализируйте и мысленно произнесите число 4.
Сделайте еще один глубокий вдох, а на выдохе три раза визуализируйте и мысленно произнесите число 3.
Сделайте еще один глубокий вдох, а на выдохе три раза визуализируйте и мысленно произнесите число 2.
Сделайте последний глубокий вдох, а на выдохе три раза визуализируйте и мысленно произнесите число 1.
Теперь вы глубоко расслаблены и будете продолжать расслабляться, все глубже и глубже с каждым вдохом.
Продолжая расслабляться, мысленно повторяйте за мной следующие внушения:
«Теперь я овладел навыками самогипноза.
Я могу пользоваться самогипнозом в любое время и в любом месте, когда захочу, для любой полезной цели, и это действительно так.
В дальнейшем, чтобы глубоко войти в гипнотическое состояние, мне нужно лишь закрыть глаза, сделать глубокий вдох и медленно сосчитать 3-.. 2... 1... вместе с выдохом. После этого я могу запрограммировать свой разум для любой цели. Я могу отправиться в свою личную комнату, просто представив спиральную лестницу, спустившись по пей, открыв дверь и войдя внутрь».
5. На пятый день запишите и прослушайте следующую запись:
Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и мысленно сосчитайте от трех до одного на выдохе, визуализируя каждую цифру.
Сделайте глубокий вдох и продолжайте расслабляться.
Теперь представьте спиральную лестницу. Спуститесь по ней и войдите в свою комнату. (Перестаньте говорить примерно на 10 секунд, чтобы позволить себе спуститься в комнату.)
Теперь вы находитесь в своей комнате. С этого момента вы можете входить в гипнотическое состояние, просто закрыв глаза, сделав глубокий вдох и мысленно сосчитав

от трех до одного. После этого вы можете осуществлять любое внушение или программирование, по своему желанию.
С этого момента вы можете просыпаться каждый раз, просто пожелав сделать это и открыв глаза.
Вам больше не нужна запись, чтобы входить в гипнотическое состояние или выходить из него. Вы можете делать это самостоятельно, когда пожелаете. Вы можете слушать запись в любое время, чтобы освежить память или для специального сеанса гипноза, если так проще для вас... но вы больше не зависите от магнитофонной записи.
Теперь я перестану говорить. Вы можете открыть глаза и проснуться, когда пожелаете.
б. На шестой день и после этого запись вам больше не понадобится. Вы закрываете глаза и производите обратный отсчет от трех до одного, затем представляете спиральную лестницу, спускаетесь по ней и входите в свою комнату. Вы остаетесь там столько, сколько нужно, чтобы произвести внушение или настройку на ту или иную задачу.
Откройте глаза, когда захотите закончить сеанс. Если вам хочется выйти из гипнотического состояния постепенно, сосчитайте от одного до пяти и откройте глаза на счет пять.
Я чаще всего пользуюсь таким отсчетом, поскольку глубоко ухожу в область альфа- и тета-волн.
Примечание. Сеансы самогипноза можно выполнять несколько раз в день без всякого ущерба для здоровья. Не делайте перерыва больше недели между двумя сеансами; если это случится, я рекомендую начать сначала Для получения наилучших результатов. Кроме того, вы можете освежить память, время от времени слушая магнитофонные записи уже после того, как научитесь самостоятельно входить в гипнотическое состояние. Это действие чем-то напоминает перезарядку батарей. В дальнейшем вы можете создать новые записи для особых целей.

Случай № 3

Допустим, вы не в состоянии или не хотите купить кассетный магнитофон. Вы можете достигнуть тех же результатов, но это потребует значительно больше времени и усердия.
Делайте все точно так же, как в случае № 2, но без кассетного магнитофона. Это означает, что вы запоминаете все и мысленно инструктируете себя, расслабляясь и слушая свои команды.
Запоминание команд — непростое дело. Та часть вашего разума, которая дает инструкции, стремится выйти на бета-уровень или в обычное бодрствующее состояние. Другая часть разума, которая хочет реагировать на инструкции, должна оставаться на альфа-уровне для эффективного самогипноза.
В результате частота излучения вашего мозга колеблется между альфа- и бета-уровнями.
Попросту говоря, это означает, что сеансы гипноза гораздо менее эффективны, чем при использовании кассетного магнитофона. Обычно вам приходится повторять их по нескольку раз, чтобы добиться положительных результатов. Но если вы упорны в своем намерении, то результат будет достигнут.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМОГИПНОЗА

Ваш подсознательный разум похож на послушного слугу; он делает все, что ему сказано. Подсознание не рассуждает, а только делает. Если вы не даете указаний своему подсознательному разуму, он будет подчиняться указаниям, полученным извне. Если вы не поддерживаете высокое мнение о себе, позволяя другим людям внушать вам, что вы ничего не стоите, то вам едва ли удастся чего-то добиться в жизни.
Почему к ребенку прилипает ярлык трудновоспитуемый? Потому что родители, учителя,

сверстники и все остальные постоянно повторяют ему: «Ты плохой». В конце концов ребенок начинает верить тому, что говорят взрослые.

Хотя сам поступок может быть неприемлемым, это еще не значит, что ребенка исклю-чают из общества, но он не знает об этом, и в его подсознании возникает схема «ты никому не нужен», причиняющая огромный душевный ущерб.

К счастью, гипноз может исправить причиненный вред.

Если у вас низкая самооценка, пользуйтесь самогипнозом, чтобы изменить представление о себе.

Если у вас есть привычка, от которой вы хотите избавиться — курение, заикание или злоупотребление алкоголем,— избавьтесь от нее с помощью самогипноза.

Совершенствуйте свои навыки. Если вы хотите выступать перед слушателями, войдите в гипнотическое состояние и произнесите речь в своей комнате за день до выступления. Вы улучшите ораторские навыки и выполните задачу так, как внушили ее себе.

Решайте проблемы. Получайте информацию и советуйтесь с высшим разумом. Если ваш герой Махатма Ганди, мысленно пригласите его в свою комнату и спросите его, что нужно делать. Это звучит как научная фантастика? Убедитесь сами (см. главу 15).

Избавляйтесь от боли. Занимайтесь самоисцелением. Укрепляйте свое здоровье. Живите дольше и лучше.

Устанавливайте контакт с вашим высшим «я», с духовной частью вашей личности.

Ставьте перед собой достижимые цели и воплощайте их в действительности.

В детстве я знал, что когда я вырасту, мне нужно исполнить два желания: отрастить усы и стать профессиональным писателем. Я добросовестно пестовал эти мечты. Тогда я не знал, что занимаюсь самогипнозом. Я начал носить усы с девятнадцати лет и стал профессиональным писателем с 1963 года. В зрелом возрасте у меня появились другие мечты и устремления. Некоторые из них обрели бытие (например, я стал профессиональным гипноте-рапевтом). Другие находятся в процессе воплощения, и я могу с детским восторгом наблюдать за тем, как разворачиваются события.

Вы тоже можете воплотить свои мечты в реальность, добросовестно занимаясь самогипнозом каждый день. Теперь вы знаете, как это делать.

## ГЛАВА 14 ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ САМОГИПНОЗА

До сих пор эта книга снабжала вас информацией, необходимой для успешного использования гипноза и самогипноза. Вы изучили эффективную программу диет-контроля и познакомились с инструкциями и процедурами, предназначенными для разработки других программ. Но даже сейчас многие читатели, наверное, смутно представляют себе, как разработать программу, подходящую для их конкретной жизненной ситуации.
Хотя в одной книге нельзя рассмотреть огромное количество возможных ситуаций, в этой главе предложены некоторые решения. Выбрав наиболее подходящие, вы можете встроить их в свою систему и добиваться лучших результатов.

### ПАРТНЕРСКАЯ СИСТЕМА

Некоторые люди предпочитают работать в сотрудничестве с партнером, а не в одиночестве. Время от времени человек испытывает неудобство, слушая запись своего голоса на пленке. Для таких людей рекомендуется партнерская система. (Что касается прослушивания собственного голоса в записи, то все находят его странным первые несколько раз, но привычка быстро вырабатывается.)
Вот два преимущества работы в одиночестве: вы можете работать когда хотите и где хотите, ни с кем не договариваясь, и вы можете работать над глубоко личными вопросами.
Вот два преимущества работы с партнером: вам не нужно делать магнитофонные записи, так как ваш партнер читает инструкции, а вы читаете их ему (это дает вам опыт одновременно в качестве гипнотизера и в качестве субъекта); также две головы лучше, чем одна, когда необходимо разработать подход к специфической ситуации.
Что бы вы ни выбрали, имейте в виду — вы в состоянии достигнуть наилучших результатов. Большинство людей в конце концов начинают использовать оба подхода.
Выбирая партнера, ищите человека, который серьезно интересуется гипнозом и совершенствованием своих навыков.
Выберите внимательного и благоразумного человека, а не болтуна, который при первой возможности расскажет всем, что вы пользуетесь самогипнозом для того, чтобы избавиться от эротических снов.
Вашим партнером может быть супруг, родственник, один из родителей, друг, деловой партнер — любой человек, которому вы доверяете и с которым можете поддерживать надежную психическую связь.

### Клубы гипноза

Клуб гипноза представляет собой идею партнерской системы в ее законченном виде. Здесь собираются люди с общими интересами, которые помогают друг другу и делятся своими открытиями в области гипноза. Это очень интересное место, где вы быстро можете научиться многим вещам.
Члены клубов гипноза помогают друг другу укреплять самооценку и доверие, освобождаться от боли, повышать уровень энергии и энтузиазма, совершенствовать умственное и физическое здоровье, побеждать стресс и болезни.
Студенты, вступающие в клуб гипноза, могут получить помощь в таких вопросах, как

улучшение памяти, подготовка к экзаменам, развитие самодисциплины и уверенности в себе, совершенствование учебных и спортивных навыков, преодоление тревоги и замешательства.
Клуб гипноза может быть формальным или неформальным. Формальный клуб имеет свой устав, предъявляет определенные требования к своим членам, устанавливает расценки за книги и магнитофонные записи по гипнозу, определяет место и время для собраний.
В неформальном клубе люди встречаются по взаимному согласию. Каждый может принести свой экземпляр «Гипноза для начинающих» и попеременно выступать в роли субъекта и гипнотизера, решая личные проблемы и помогая другим. Члены клуба могут экспериментировать и разрабатывать новые процедуры.
Замечательная особенность клубов гипноза заключается в том, что вы не можете получить отрицательный результат. Почти всегда члены клуба получают то, чего они хотят. Однако если субъект не сотрудничает с оператором или, если оператор еще не приобрел достаточных навыков, результаты могут быть нулевыми. Гипноз — это процесс обучения, требующий постоянных занятий, поэтому не расстраивайтесь, если что-то не получается.
В любом случае, вы не причините вреда своим партнерам, если будете следовать указаниям и предостережениям, которые можно найти в этой книге.
Не упускайте замечательную возможность приобщить членов своей семьи к групповому гипнозу. Это прекрасный способ укрепить взаимную любовь и понимание в семье.
Одно правило для любой группы — будь то формальный клуб, собрание по интересам или обычная семья — заключается в следовании определенному расписанию. Встречайтесь каждый день, если хотите, но не делайте встречи вынужденными или даже вымученными. Лучше всего встречаться примерно раз в неделю; установите определенное время и отложите другие дела.
Чудеса, которых вы хотите добиться, требуют настойчивости и самодисциплины. Ни в коем случае нельзя встречаться реже одного раза в две недели, поскольку остаточные эффекты гипнотического внушения обычно полностью выветриваются за это время.
Не допускайте ситуаций, когда вы назначаете встречу, а затем отменяете или откладываете ее. Это может стать вредной привычкой, которая сведет на нет все ваши усилия. Переносы возможны время от времени, в конце концов, у всех бывают срочные дела, но не делайте правила из исключений. В противном случае вы направите своему подсознанию ясное сообщение: «На самом деле мои занятия не так уж важны. Их можно отложить».
Постоянно откладывая достижение своих целей, вы никогда их не достигнете.
Гипноз есть нечто гораздо большее, чем набор слов в процедуре для расслабления. Это способ жизни, метод осознания той реальности, которую вы хотите иметь сейчас и в будушем- Это движущая сила, способная изменить направление вашей жизни. Она устремится только туда, куда вы сами направите ее.

## КОНТРОЛЬ НАД ПРИВЫЧКАМИ

### Случай № 1

Если вы хотите одновременно избавиться от нежелательной привычки и научиться самогипнозу, проведите шесть сеансов гипноза, описанных в первой части книги, за исключением двух вещей.
Во-первых, исключите все ссылки и внушения, которые относятся к диет-контролю, а во-вторых, включите новые ссылки и внушения, предназначенные для борьбы с той привычкой, от которой вы хотите избавиться.
К примеру, если вы обкусываете ногти, то во время сеанса № 2 вы будете визуализировать не кусочек шоколада, а ноготь во рту.
Руководствуйтесь здравым смыслом при составлении формулировок, и все будет хорошо.

Случай № 2

Если вы уже научились процедуре самогипноза, тогда вам нужно сначала войти в змененное состояние сознания, а затем дать себе со°тветствующее внушение относительно той или иной привычки. К примеру, если вы обкусываете ногти, то можете сказать следующее:
Я нравлюсь себе и горжусь собой. Безобразные, неровные, обкусанные ногти несовместимы с моей внешностью. Каждый раз, когда я подношу пальцы ко рту, то немедленно вспоминаю, что хочу иметь длинные, красивые ногти, улучшающие мою внешность. Я больше никогда не буду обкусывать ногти.
Для других ситуаций обратитесь к главе 9 за помощью в составлении внушений. Руководствуйтесь здравым смыслом и проявляйте творческие способности.

Случай № 3

Если вы не научились процедуре самогипноза и не желаете изучить ее, но все же хотите избавиться от вредной привычки, выполните следующие восемь шагов (вы либо слушаете запись, либо голос своего партнера).
1. Запишите гипнотические процедуры A, B, C, D, E, F, I, G, U и V в таком порядке.
2. После процедуры V запишите внушение, которое хотите дать себе (к примеру, из предыдущего раздела или из главы 9).
3. Затем запишите следующие слова: «Теперь я перестану говорить на три минуты, пока вы будете представлять желаемую цель».
4. Оставьте три минуты на пленке без записи каких-либо звуков. Это дает вам время, чтобы визуализировать желаемую цель перед получением новых инструкций. Если проблема заключается в обкусанных ногтях, представляйте длинные, красивые, здоровые ногти и т. д. Сделайте визуализацию настолько яркой и подробной, насколько это в ваших силах. Если вы считаете, что вам нужно больше трех минут, оставьте на пленке достаточно свободного места. Твердых правил не существует, все зависит от вашего выбора. Если вы работаете с партнером, то он скажет: «Сейчас я перестану говорить на три минуты, пока вы будете заниматься визуализацией». Потом он замолчит на нужное время, прежде чем перейти к следующим инструкциям.
5. Запишите гипнотические процедуры W и 1J. Исключите все ссылки на диет-конт-Роль и замените их своими формулировками.
Окончательная запись должна иметь следующий вид: процедуры A, B, C, D, E, F, I, G, U и V; ваши конкретные внушения для Решения проблемы; пауза продолжительностью в ... минут для визуализации; процедуры W и 1J.
6. Закройте глаза и включите запись, загипнотизировав себя (в этом этапе нет необходимости, если вы работаете с партнером).
7. Слушайте запись каждый день (можно чаще, если хотите), пока не будет достигнут желаемый результат. Если вы работаете с партнером, то ему придется каждый день повторять для вас одни и те же процедуры, поэтому, когда речь идет об избавлении от вредной привычки, лучше все же пользоваться собственными записями.
8. Если нежелательная привычка снова начинает проявляться, пользуйтесь записью ежедневно, пока проблема не исчезнет. Как правило, вам приходится делать это не более одного раза после основной серии внушений.
Другие области использования самогипноза, описанные в этой главе, включают процедуры, уже упомянутые в случае № 3, при том условии, что вы хотите быстро и самостоятельно справиться с проблемой. Однако в любых ситуациях вы можете пользоваться собственной процедурой самогипноза (см. случай № 2) или полной процедурой с обучением самогипнозу (см. случай № 1). Партнерская система

рекомендуется в том случае, если вы не стесняетесь своей проблемы. Ниже обозначены общие подходы к разным ситуациям без подробного повторения уже упомянутых процедур. Просто познакомьтесь со схемой, описанной в разделе «Контроль над привычками». Та же самая схема действует и в других ситуациях.

ФОБИИ

Агорафобия

В словаре агорафобия определяется как болезненный страх перед открытым пространством. Люди, страдающие этой фобией, впадают в панику, оказываясь в открытых общественных местах, таких, как супермаркеты, торговые центры рі городские парки. Они обычно стремятся не покидать пределы своего дома или автомобиля. В особо тяжелых случаях человек вообще не выходит из дома.
Многие люди, страдающие агорафобией, могут выехать на автомобиле, но не выходят наружу сами, а посылают за покупками своих близких, страшась внезапного приступа паники.
Всем, кто страдает агорафобией, нет никакой необходимости и дальше жить с этим расстройством. Вам поможет гипноз.
Следующая процедура состоит из семи этапов:
1- Запишите гипнотические процедуры A, B, C, D, E, F, I, G, U и V.
2. Запишите внушения (или, если предпочитаете, составьте собственные формулировки).
Я нормальный человек и имею полное право радоваться жизни.
Творец дал мне целый мир, чтобы жить и радоваться. В этом мире есть небольшие замкнутые пространства и большие открытые пространства.
Я даю себе обещание радоваться всему, что есть в моем мире, особенно открытым пространствам — паркам, полям, толпам людей и т. д.
Мне не нужно бояться открытых или шумных, многолюдных мест, потому что Творец дает их с любовью и без злого умысла. Он никогда не даст мне того, чего я должен бояться, и это действительно так.
Я люблю весь мир и хочу пользоваться всем, что в нем есть. Мир дан нам для радости и познания.
Я благодарю Творца за все, что Он сделал для меня.
3. Теперь запишите следующее внушение для визуализации:
Представьте себе, что вы гуляете по большому городскому парку. Вы прогуливаетесь в одиночестве, но в парке отдыхает много других людей. Стоит теплый солнечный день, и вы улыбаетесь, сами не зная отчего. Вы чувствуете себя в гармонии со всем миром. Это прекрасное место. Куда бы вы ни повернулись, вы можете видеть далеко во всех направлениях. Вам здесь нравится. Вы слышите пение птиц в кронах деревьев. Время от времени вы встречаетесь с людьми, которые улыбаются и желают вам приятной прогулки. Вы улыбаетесь в ответ и желаете им всего хорошего. Какое прекрасное место! Какой прекрасный мир! Ваши возможности ничем не ограничены. Вы можете делать все, что хотите, пойти в любую сторону. Это полная свобода. Вам нравится открытое пространство, наполненное жизнью и энергией.
Теперь вам хочется узнать побольше о таких местах. Вы выходите на широкую городскую улицу, к большому торговому центру. Это огромный светлый зал с толпами покупателей, торопящихся по своим делам. Какое замечательное место! Войдите в первый попавшийся магазинчик и внимательно рассмотрите всякую мелочь, лежащую на прилавке. Выберите предметы, которые вам приглянулись, и купите их. Какое удовольствие! Вам нравится быть с людьми, так похожими на вас.
Теперь возьмите свои покупки, перейдите через улицу и вернитесь в парк. Это была замечательная прогулка, и теперь вы даете себе обещание чаще бывать в открытых и

людных местах, где можно узнать так много нового об окружающем мире.
Примечание. Если хотите, разработайте собственную процедуру визуализации, более подходящую для ваших потребностей. Самое главное — удовольствие от пребывания в открытых, людных местах, отсутствие страха и замешательства.
4. Запишите процедуры W и 1J, исключив все упоминания о диет-контроле. Окончательная запись должна иметь следующий вид: процедуры А, В, С, D, Е, F, I, G, U и V; ваши конкретные внушения для избавления от фобии; инструкция по визуализации; процедуры W и 1J.
5. Закройте глаза и загипнотизируйте себя, включив запись.
6. Слушайте запись каждый день по меньшей мере один раз, пока не избавитесь от фобии.
7. Если проблема возникнет снова, слушайте запись до тех пор, пока симптомы полностью не исчезнут.

Клаустрофобия

В словаре клаустрофобия определяется как болезненный страх перед замкнутым пространством.
Люди, страдающие этой фобией, впадают в панику, оказываясь в тесных, замкнутых или узких местах. Они избегают заходить в кладовые и подсобные помещения. Если что-то нависает у них над головой, они начинают нервничать. Иногда даже большой пассажирский автомобиль кажется им слишком тесным.
Как и все остальные фобии, клаустрофобия поддается излечению с помощью гипноза. Следуйте процедуре, описанной в разделе «Агорафобия». Для второго этапа предлагаются следующие внушения:
Я достойный человек и имею полное право радоваться жизни.
Творец дал мне целый мир, чтобы жить и радоваться. В этом мире есть небольшие замкнутые пространства и большие открытые пространства.
Я даю себе обещание радоваться всему, что есть в моем мире, особенно замкнутым пространствам — небольшим помещениям, укромным местам и т. д.
Мне не нужно бояться замкнутых или укромных мест, потому что Творец дает их с любовью и без злого умысла. Он никогда не даст мне того, чего я должен бояться, и Это действительно так.
Я люблю весь мир и хочу пользоваться всем, что в нем есть. Мир дан нам для радости и познания.
Я благодарю Творца за все, что Он сде-лал для меня.
Далее следует инструкция по визуализации для третьего этапа.
Представьте себе, что вы только что зашли в маленькую комнату, где храните книги, журналы и старые фотографии. Здесь есть настольная лампа, и вы включаете ее. Крошечная комната набита вашей личной литературой. Вы пришли сюда, чтобы взять свою любимую книгу и немного почитать в тишине и покое. Сквозняк захлопывает дверь комнаты, запирая вас внутри. В этот момент в гостиной звонит телефон. Вы слушаете звонки и улыбаетесь, потому что не хотите отвечать и нарушать свой покой. На полу как раз достаточно места, чтобы удобно сидеть и читать. Мысль о том, что вы оказались взаперти, приятно щекочет нервы, потому что теперь у вас есть законное оправдание: вы можете отказаться от повседневных дел и отдыхать, читать, разглядывать старые фотографии и предаваться воспоминаниям. Весь день принадлежит вам, и вы можете провести его в тишине и покое. Вам это нравится. Вы знаете, что ключ от двери лежит в вашем кармане, но пока что не собираетесь отпирать ее. Вы делаете вид, будто заперты здесь, и радуетесь уединению в вашем укромном уголке. Книги, журналы и фотографии — это ваши друзья, и здесь вы ощущаете тепло их присутствия. Как удачно все получилось! Вы даете себе обещание время от времени уединяться в вашей маленькой комнате, чтобы радоваться покою и одиночеству. Раньше вы не осознавали, как уютно и хорошо можно

провести время здесь. Вам это нравится.
Примечание. Если хотите, разработайте собственную процедуру визуализации, более подходящую для ваших потребностей. Самое главное — удовольствие от пребывания в замкнутых, тесных местах, отсутствие страха и замешательства.

Другие фобии

Следуйте той же схеме, как в двух предыдущих случаях. Вам нужно изменить лишь конкретные внушения и инструкции по визуализации.
Стройте свои внушения и визуализируйте в том же позитивном ключе: выражайте благодарность за право радоваться жизни и всеми ее благами. Выказывайте уважение к себе: находите радость в тех ситуациях, которые тревожили или беспокоили вас в прошлом. Позвольте своему творческому разуму свободно создавать яркие, мощные визуализации и внушения. Нет предела тому, что вы можете Достигнуть, если действительно захотите сделать это.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Многие пожилые люди сталкиваются с разнообразными проблемами. Они выходят на пенсию и часто чувствуют себя ненужными.
Процесс старения обычно сопровождается болями и всевозможными физическими расстройствами, мешающими им радоваться жизни в полной мере. Их доход ограничен, часто до уровня бедности. Они хотят заниматься творческой работой, но с трудом находят себе подходящее дело. Их дети давно выросли и обзавелись собственными проблемами, отчего пожилые люди чувствуют себя покинутыми. Они жаждут общения и сотрудничества, но не знают, где его найти. Их самооценка снижается до опасной черты, и они легко впадают в депрессию.
Хотя вышеперечисленные проблемы не характерны для многих пожилых людей, большинство все же сталкивается с ними. Однако нет причин, в силу которых пожилые люди не могли бы наслаждаться жизнью в полной мере. Гипноз поможет им в этом. Выполните семь этапов, о которых мы уже говорили в предыдущих разделах этой главы:
1. Запишите гипнотические процедуры A, B, C, D, E, F, I, G, U и V.
2. Запишите внушения для ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни.
Вот один пример:
Я достойный человек и имею полное право радоваться жизни.
Я рад своему возрасту, потому что заслужил право на уважение всей прожитой жизнью и опытом.
Мне нравится мой возраст, потому что сейчас я гораздо мудрее и опытнее, чем был когда-то.
У меня есть много прекрасных воспоминаний, которые могут утешить меня в любое время.
Я могу заниматься разными полезными делами и учусь делать еще больше, пользуясь творческой энергией для обогащения своей жизни.
Я обращаюсь к своему творческому потенциалу за мыслями и идеями, которые позволят мне сделать мою жизнь еще более яркой и интересной.
Я физическим здоров и могу жить каждый день, получая удовольствие в полной мере.
Я благодарю Творца за прожитую жизнь и мое нынешнее состояние.
Я прошу об озарении, чтобы использовав свои врожденные способности с болъ- выгодой, во благо себе и другим людям.
Мне нравится быть с другими людьми, но я не возражаю и против одиночества.
Я полностью распоряжаюсь своей жизнью и могу позаботиться о себе, не отвергая помощи других людей.

3. Запишите инструкции по визуализации для любой конкретной ситуации, имеющей для вас наиболее важное значение. Вы можете воспользоваться мощной процедурой «Прогулка на берег моря», описанной в главе 12. Когда вы находитесь на пляже, представляйте себя за любым интересным делом, которое вам нравится.
4. Запишите процедуры W и 1J, исключив все упоминания о диет-контроле.
5. Закройте глаза и загипнотизируйте себя, включив запись.
6. Слушайте запись по меньшей мере один раз каждый день, пока не избавитесь от проблемы.
7. Если проблема возникнет снова, слушайте запись ежедневно до тех пор, пока в этом есть необходимость.

Теперь я пожилой человек, и мне хорошо известно, что значит преждевременно порвать с интересной и любимой работой.

К счастью, мы с женой смогли многое предвидеть и разумно распорядились своими средствами, так что не оказались в критической ситуации. Но мне по-прежнему нужно было работать, так как в то время наш возраст еще даже не приближался к пенсионному (однако возраст уже не позволял мне рассчитывать на быстрое получение работы по специальности; это весьма распространенная ситуация для многих людей).

Если бы я не нашел работу за короткое время, то мы попали бы в трудное положение.

Что я мог сделать? Во-первых, я составил список занятий, доступных мне без ограничения возраста. Вот что у меня получилось:

¦ Я хороший писатель.
¦ Я превосходный гипнотизер.
¦ Я неплохой астролог.
¦ Я опытный лектор и преподаватель.
¦ Я очень люблю работать.

С помощью самогипноза я установил желаемые цели и воплотил их в действительность. Вот результаты:

¦ До выхода на пенсию я очень неплохо зарабатывал, писал технические статьи Для различных областей промышленности.
¦ Я написал ряд книг по астрологии, гипнозу, самосовершенствованию и психическому развитию. Все они были опубликованы.
¦ Я написал и продал много статей для газет и журналов.
¦ Я выступал с лекциями, где рассказывал о гипнозе, психическом развитии и об измененном состоянии сознания.
¦ Я приобрел таймшер на вилле в Мексике; теперь у нас есть чудесное место для отдыха, куда мы можем выезжать несколько раз в году до конца жизни.
¦ У меня крепкое здоровье, приобретенное во многом благодаря самогипнозу.
¦ Мы с женой сейчас на пенсии, но я продолжаю писать и выступать с лекциями, хотя и не так часто, как раньше.
¦ Я живу полноценной и свободной жизнью, где есть место радости и творчеству. В этом мне помогают регулярные занятия самогипнозом и психической практикой (следующий шаг после гипноза).

Вы можете сделать то же самое или даже больше. У вас есть по меньшей мере одна способность, на которую вы можете рассчитывать, а скорее всего, несколько разных способностей. Пользуйтесь ими.

Входите в измененное состояние сознания и обращайтесь за советом к своему творческому разуму.

Активно добивайтесь успеха.

Полагайтесь на себя, а не на других людей.

Вы можете это сделать. Эта книга дает вам ключ, но вы должны сами воспользоваться ключом, чтобы открыть дверь, ведущую в светлое будущее.

Семьи пожилых людей

Другие члены семьи, где есть пожилой человек, часто испытывают психологический дискомфорт или чувство вины из-за недостаточной заботы о нем. С другой стороны, они могут считать его ненужной обузой. Они могут испытывать стресс по многим причинам, и здесь тоже помогает самогипноз.
Воспользуйтесь общей схемой, предложенной ранее в этой главе. Процедуры гипнотического внушения сами по себе делают многое, чтобы снять напряжение и беспокойство. Включите во второй этап позитивные, тщательно сформулированные внушения для себя и старшего члена семьи. Например:
Я достойный человек и имею полное право радоваться жизни.
(Имя старшего члена семьи) — замечательная личность. Я раду что моя жизнь связана с ним (с ней), и я люблю его (ее).
Я буду проявлять свою любовь и уважение к ... каждый день, внимательно слушая его (ее), уделяя ему (ей) больше внимания и обращаясь за ценными советами.
Я позволю.,, быть независимым и не буду навязывать ему (ей) свои идеи и желания.
Я буду способствовать его (ее) попыткам заниматься любым делом, которое ему (ей) по душе.
Для визуализации на третьем этапе воспользуйтесь процедурой «Прогулка на берег моря» из главы 12. Находясь на пляже, представляйте себя увлеченно беседующим или занимающимся общим делом со старшим членом семьи.
Помните, что старшие члены семьи обладают огромной мудростью и опытом, которым могут поделиться с вами, если вы только захотите. Их советы помогут вам, а они будут чувствовать себя нужными в семье.

ЛЮДИ, ОБРЕЧЕННЫЕ НА БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Люди, обреченные на бездеятельность,— это те, кто полностью или по большей части вынужден проводить время в стенах дома или лечебного заведения. Это могут быть лежачие больные, инвалиды, заключенные, безработные — одним словом, все, у кого по тем или иным причинам есть большое количество свободного времени.
Время может работать на вас или против вас, по вашему выбору. В этой книге показано, как заставить время работать на вас. Каждый может улучшить обстоятельства своей жизни, если примет такое решение.
Все, кто оказался в ситуации вынужденного бездействия, располагают временем, которое они могут посвятить самосовершенствованию. Это нужно сделать как можно скорее.
Поскольку время на вашей стороне, вы обладаете большим преимуществом перед теми, кому приходится выкраивать его для занятий.
Учите методики самогипноза. Занимайтесь ими по многу раз каждый день. Станьте настоящим мастером. Вы можете добиться этого в рекордные сроки, потому что у вас есть свободное время.
Ниже приведены некоторые внушения для корректировки физических проблем, повышения самооценки, позитивной настройки мышления и использования ваших скрытых талантов. К примеру, лежа в постели, вы можете читать, рисовать и т. д.
Внушения на втором этапе процедуры самогипноза:
Я достойный человек и имею полное право радоваться жизни.
Я обязуюсь открыть и использовать все навыки, которыми я могу овладеть.
Я направлю всю свою целительную энергию к (назовите больную часть тела) и буду выздоравливать в сто раз быстрее обычного.
Я радуюсь жизни и учусь радоваться ей все больше и больше с каждым днем.
Я могу преодолеть любые препятствия, и это действительно так.
Я посылаю свою любовь всем, кто был

добр ко мне.
Я прощаю всех, кто несправедливо обошелся со мной, и тоже посылаю им свою любовь.
Я прощаю себя за все прошлые прегрешения.
Вот некоторые идеи для визуализации на третьем этапе.
¦ Пользуйтесь процедурой «Прогулка на берег моря» (см. главу 12), чтобы отправить послание любви и прощения всем людям.
¦ Представляйте себя активно занятым любимой работой или хобби.
¦ Представляйте себя здоровым, энергичным и счастливым.

Инвалиды

Прочитайте предыдущий раздел, поскольку он целиком имеет отношение к вам. Кроме того, у вас есть дополнительные способности, ведь вы можете передвигаться, пусть даже ограниченным образом. Это означает еще большие возможности для работы и хобби. Включите ваше воображение. Пользуйтесь самогипнозом для расширения своих горизонтов. Это действительно работает!
Дополнительные внушения на втором этапе: Я быстро преодолеваю свою временную инвалидность, учусь жить более активной и полноценной жизнью.
Примечание. Обратите внимание на слово «временную». Даже если ваш врач или кто-то еще говорит, что у вас пожизненная инвалидность, не принимайте это как истину в последней инстанции. Они говорили это из лучших побуждений, но у вас тоже есть право желать для себя самого лучшего. В конце концов, это ваша жизнь. Пользуйтесь гипнозом в пределах своего нынешнего состояния, но не подгоняйте процедуры под это состояние. Всегда стремитесь к большему. Если улучшения не происходит, ничего страшного. Пока вы усердно стремитесь к улучшению, ваша жизнь обогащается уже одним этим стремлением. Настоящую неудачу терпят только те, кто сдается на волю обстоятельств.
Дополнительная идея для визуализации на третьем этапе:
¦ Воссоздайте идеальную рабочую ситуацию во всех подробностях. Постарайтесь увидеть себя занятым активной, творческой работой. Представьте общение с коллегами. Радуйтесь своим успехам.
Потом скажите себе: Это моя новая реальность, и я приказываю своему высшему разуму воплотить ее в физическом мире.

Заключенные

Заставьте время работать на вас, став специалистом по самогипнозу и создав для себя новую, более полноценную жизнь. Вам нужно разобраться с разными вещами, включая чувство вины и прощение, самооценку, веру в себя, самоконтроль, ответственность, собственные права и права других людей.
Вот несколько внушений для второго этапа:
Я принимаю ответственность за свою жизнь — за все, что я сделал раньше и сделаю в будущем.
Я обязуюсь вести себя ответственно, как гражданин мира. Я даю это обязательство себе, а не кому-то другому.
Я достойный человек и имею полное право радоваться жизни.
Я собираюсь использовать остаток своей жизни для полезных и приятных дел, не причиняя никому вреда.
Я обещаю вести себя с честью, быть разборчивым и осмотрительным во всех нынешних и будущих предприятиях.
Я нацелен на успех.
Я прощаю себя за все ошибки в мыслях и делах. Теперь я собираюсь исправить все это
Я прощаю всех остальных, независимо от того, что они мне сделали.

Я приказываю своему высшему разуму дать мне знания и способности, чтобы создать лучшую жизнь для меня и других людей.
Некоторые идеи по визуализации для третьего этапа:
¦ Воспользуйтесь процедурой «Прогулка на берег моря» (см. главу 12), чтобы направить послание любви и прощения. Закройте дверь в прошлое и откройте дверь в будущее. Когда вы стоите на пляже, лицом к морю жизни, дверь в прошлое находится справа от вас, а дверь в будущее — слева от вас. Подойдите к двери в прошлое, заприте ее и выбросьте ключ в море. Затем подойдите к двери в будущее, отоприте ее, распахните настежь и положите ключ в карман. Смотрите через дверь в будущее и представляйте себя таким, каким вы хотите быть.
¦ Представляйте, как вы обмениваетесь рукопожатием с охранником и выходите из тюрьмы свободным человеком.
¦ Представляйте, как вы успешно проходите собеседование и получаете хорошую работу. Постарайтесь увидеть себя компетентным и уверенным специалистом.
Поскольку вы находитесь в тюрьме, визуализируйте нормальные отношения с другими заключенными и тюремными служащими. Смотрите на себя как на человека, который пользуется всеобщим уважением.
Если вы не можете достать магнитофон и чистые кассеты, вам придется запоминать процедуры и мысленно повторять их. Я понимаю, что на это уйдет больше времени, но вы как раз можете себе это позволить. Удачи!

Безработные

Пользуйтесь внушениями из разделов «Укрепление уверенности в себе» и «Успех на работе» из главы 9. Представляйте, как вы успешно проходите собеседование и получаете хорошую работу. Постарайтесь увидеть себя уверенным и компетентным специалистом.

КОНТРОЛЬ НАД БОЛЬЮ

Существует четыре вида боли: головная боль, хронические боли (например, артрит или боли в спине), острая кратковременная боль от пореза, ожога или удара, а также кратковременные и долговременные боли при различных заболеваниях.
Гипноз может полностью снять или значительно ослабить все эти болезненные ощущения.
Для контроля над болью сначала изучите процедуру самогипноза и ежедневно выполняйте ее. Таким образом, когда вы испытаете боль, то сможете мгновенно войти в измененное состояние сознания и справиться с нею.
Если вы не знаете процедуру самогипноза и полагаетесь исключительно на магнитофонные записи, возможен следующий сценарий.
1. Вы готовили ужин на плите и обожгли палец. Вам очень больно.
2. Вы ищете кассетный магнитофон.
3. Вы ищете чистую кассету.
4. Вы берете с полки эту книгу и ищете соответствующую программу внушения.
5. Вы записываете десять гипнотических процедур, обезболивающее внушение, инструкцию по визуализации для быстрого исцеления и заключительные процедуры.
6. Вы перематываете пленку, садитесь и слушаете запись.
Выглядит абсурдно, не так ли? Когда вы будете готовы разобраться с проблемой, пройдет не менее получаса. На месте ожога образуется волдырь, и все это время вы будете страдать от боли. Очевидно, это не самый разумный способ борьбы с болью в чрезвычайных обстоятельствах.
Есть лишь один выход: вы должны знать процедуру самогипноза наизусть, чтобы решить проблему в считанные секунды, пока не возникли осложнения. Перечитайте «Случай с рассеченным подбородком» в главе 11 как пример такой ситуации.

Если вы страдаете хроническими болями или частыми мигренями, подготовьте запись заранее и убедитесь, что вы сможете быстро включить ее, когда она вам понадобится. Тем не менее лучшим способом борьбы с острой болью является запоминание короткой процедуры самогипноза, которую можно использовать мгновенно, в любом месте и в любое время.

Травмы и исцеление

В предыдущем разделе тоже говорится о боли и исцелении, но знание навыков самогипноза позволяет вам помочь не только себе, но и другим людям, оказавшимся в чрезвычайной ситуации. Вы не знаете, когда может понадобиться ваша помощь (см., например, в главе И рассказ о маленькой девочке, у которой болело ухо). Вот еще один случай, когда я смог помочь женщине, страдавшей от проблемы медицинского характера. Мы с моей женой Ди регулярно ходим на сезонные распродажи. За долгое время мы несколько раз встречались с одними и теми же людьми и завязали с ними нечто вроде мимолетного знакомства.

На сезонных распродажах всегда шумно и тесно. Десятки людей ходят вокруг, рассматривают товары, беседуют друг с другом. Грузчики двигают мебель и кричат, чтобы им освободили дорогу.

На одной из таких распродаж моя жена заметила нашу случайную знакомую, сидевшую на стуле в углу одного из самых людных помещений. Эта женщина обычно улыбалась и лучилась энергией, но сейчас было достаточно взглянуть на ее лицо, чтобы понять: происходит что-то нехорошее.

— С вами все в порядке, Мэри? — спросила Ди, подойдя к ней.

— Нет,— ответила она.— У меня начался сильный приступ головокружения, и я села здесь, чтобы не упасть.

Женщина объяснила, что уже много лет страдает от приступов головокружения. Сначала лекарства помогали, но теперь от них не было толку. Вдобавок ко всему остальному, ее тошнило, а зрение временами затуманивалось.

— Мой муж — гипнотерапевт, — сказала Ди.— Если хотите, он поможет вам.

— Я буду очень благодарна, если он сможет что-то сделать, — ответила Мэри.

Ди позвала меня и объяснила ситуацию.

— Мэри,— сказал я,— вы позволите мне загипнотизировать вас прямо здесь?

Когда женщина согласилась, я встал рядом с ней и наклонился так, чтобы мои губы находились лишь в нескольких дюймах от ее правого уха. Я собирался говорить нормальным тоном, но она не расслышала бы меня из-за шума вокруг.

Я попросил ее закрыть глаза. Потом я сосчитал от десяти до одного, провел полную релаксацию и процедуру со спиральной лестницей (процедура U). Когда Мэри вошла в комнату, я наполнил ее тело белым исцеляющим светом. Я специально усиливал интенсивность света в области между ушами (головокружение возникает из-за проблем во внутреннем ухе), а потом сказал, что этот свет излечил, ее от головокружения. Далее я сосчитал от одного до пяти и вывел ее из гипнотического состояния.

Женщина улыбнулась и открыла глаза.

— Я чувствую себя прекрасно, — сказала она.

Она встала и отправилась по своим делам. Через несколько недель мы снова встретились, и Мэри сообщила, что после гипноза она ни разу не испытывала приступа головокружения. По ее словам, раньше такие приступы случались несколько раз в неделю, а иногда ежедневно.

Запоминайте процедуры гипноза — по крайней мере, самые главные,— чтобы помогать другим людям в экстренных случаях. Если ваш знакомый выздоравливает после хирургической операции, попросите загипнотизировать его и дайте внушение, чтобы снять чувство дискомфорта и ускорить процесс исцеления (перечитайте «Случай с

пораненной ступней» в главе 11)
Если вы столкнетесь с чрезвычайной ситуацией, скажем, с автомобильной аварией, когда медицинская помощь еще не прибыла, воспользуйтесь гипнозом, чтобы облегчить страдания травмированного человека. В таких случаях вы не говорите: «Я собираюсь загипнотизировать вас». Подойдите к человеку и постарайтесь устроить его поудобнее. Если жизни не угрожает непосредственная опасность, не перемещайте его: вы можете причинить вред. Говорите уверенным, спокойным голосом. Скажите: Я помогу вам расслабиться и чувствовать себя лучше, пока не прибудет помощь. Просто слушайте мой голос и следуйте моим инструкциям. Затем проведите несколько коротких процедур для релаксации и дайте внушение, подкрепляющее силы пострадавшего до приезда врачей. В подобных ситуациях необходимо импровизировать и быстро принимать решения, поэтому так важно в совершенстве владеть навыками гипноза.
Одно предостережение: если вы оказываете помощь при серьезной травме, не говорите ничего, что могло бы встревожить пострадавшего. К примеру, если он говорит: «Я не чувствую свою правую ногу. С ней все в порядке?», не говорите: «Она практически оторвана, и вы не чувствуете ее потому, что нервные окончания рассечены». Вместо этого скажите: «Ни о чем не беспокойтесь, с вами вроде бы все в порядке. Давайте подождем врачей, а тем временем сосредоточимся на том, чтобы чувствовать себя удобно и спокойно». И еще одно: если у пострадавшего открылось кровотечение, постарайтесь остановить кровь, продолжая успокаивать его.

ГИПНОЗ ДЛЯ БИЗНЕСА

Пожалуй, бизнес является наиболее благодатной областью для применения самогипноза. Деловые люди страдают от стрессов, злоупотребления алкоголем, различных недомоганий, включая сердечно-сосудистые заболевания, недостатка общения в семье, быстрой утомляемости и низкой производительности труда. Очень печально, что представители бизнеса и промышленности обычно с порога отвергают идею гипноза как неприемлемую для себя.
Я работал по контракту как автор технических статей для трех разных компаний, где имелись все вышеперечисленные проблемы. В каждом случае я проводил перед главными менеджерами и руководящими сотрудниками презентацию, показывающую эффективное действие гипноза в различных ситуациях. Поскольку мне уже платили за литературную деятельность, я предложил устроить семинары, где мог бы обучать добровольцев самогипнозу. В особо трудных случаях предполагалось работать с людьми индивидуально. Я не требовал платы за эти дополнительные услуги и за потраченное время. Каждый раз меня выпроваживали из офиса. Один исполнительный директор вежливо извинился, пытаясь совладать со смехом. Другой повел себя довольно грубо. Третий просто ответил категорическим отказом.
Как недальновидны были эти люди! К сожалению, их недальновидность распространялась и на аспекты управления: все три компании обанкротились вскоре после истечения срока моего контракта.
Если среди читателей этой книги есть лишь один менеджер, администратор или человек, оказывающий влияние на решения в бизнесе, я убедительно прошу вас обдумать сказанное в связи с вашей работой. Большинство проблем в бизнесе — это человеческие проблемы; гипноз может эффективно решать их. Нежелание рисковать есть самый верный путь к неудаче. Будьте решительнее. Рискните ради вашего дела и всех тех людей, которым вы даете работу.
Эта книга дает вам все, что нужно знать. Нет никакой необходимости разрабатывать подробные дополнительные процедуры.

ОБРАЩЕНИЕ К ВЫСШЕМУ АВТОРИТЕТУ

Возможно, наиболее ценным в этой книге является механизм обращения к высшему авторитету за помощью и советом. Под высшим авторитетом я подразумеваю любое существо, ныне живущее или умершее, которое пользуется в ваших глазах непререкаемым авторитетом, включая вашего Творца, Иисуса Христа, Будду, Кришну, Махатму Ганди, пророка Мухаммада, Моисея, Авраама, родителей, друзей или партнеров по бизнесу, президента... одним словом, кого угодно.

К примеру, если вы работаете инженером и боретесь с трудной инженерной проблемой, то у вас может возникнуть желание посоветоваться с великим изобретателем Никола Тесла. Если вы писатель и испытываете затруднения при работе над романом, то можете обратиться за помощью к Льву Толстому или другому великому писателю. Дипломат может посоветоваться с Бенджамином Франклином и т. д.

Выполните следующие четыре этапа.

1. Запишите гипнотические процедуры A, B, C, D, E, F, G, U и V.
2. Прослушайте запись, позвольте ей загипнотизировать вас и войдите в свою комнату (вы окажетесь там после окончания процедуры V).
3. Оставайтесь в своей комнате так долго, как пожелаете. Здесь вы можете посоветоваться с высшим авторитетом. Не беспокойтесь о записи: на пленке дальше ничего нет, и она автоматически выключится, когда дойдет до конца.
4. Находясь в своей комнате, пригласите того, с кем хотите посоветоваться. Вы можете пригласить его вслух или мысленно.

Вот как я это делаю. Оказавшись в своей комнате, я мысленно говорю: «Я прошу моего друга, советчика и наставника Махатму Ганди войти сюда и помочь мне. Мне нужны ваша мудрость и совет». Потом я нажимаю на кнопку, которая открывает дверь для моего гостя. Когда Ганди входит в комнату, я разговариваю с ним так же, как с любым другим человеком. Я объясняю свою проблему и прошу дать совет. Мы общаемся.

Когда я получаю необходимые сведения и если собеседник не хочет ничего добавить, я благодарю его за помощь. Он уходит, и дверь закрывается.

Я веду разговор мысленно, но вы можете говорить вслух, если хотите. Звук собственного голоса отвлекает меня, поэтому я говорю про себя или шепотом, а ответ посетителя возникает в моем сознании.

Этот метод работает, поскольку ваш высший разум находится в прямом контакте с высшим разумом вашего гостя. Вы можете советоваться даже с новорожденным младенцем и получать разумную, ценную информацию. Высшее «я» младенца является частью космического разума, хотя его сознание еще не успело развиться.

Такое общение представляет собой мощный источник духовного опыта. Ганди во многом помог мне своими советами, как и некоторые другие люди, которых я приглашал в гости.

Каждый человек имеет свой уникальный опыт общения с высшим авторитетом. Некоторые видят входящего человека и слышат его голос (со мной обычно бывает так). Некоторые ощущают присутствие другого разума и воспринимают информацию, но не через зрение или слух. Некоторые не видят и не чувствуют ничего, но вступают в беседу, несмотря ни на что (я делал это много раз). В любом случае человек получает ценный опыт общения.

Иногда нужная вам информация приходит мгновенно, прямо в вашей комнате. В других случаях вы вроде бы ничего не чувствуете, но позднее, когда вы меньше всего этого ожидаете, информация буквально вторгается в ваш разум. Не сдавайтесь; этот метод работает и Дает отличные результаты.

Я получал запрашиваемую информацию за рулем автомобиля, через несколько часов, а иногда даже день-два спустя после сеанса связи. Вы всегда получаете ответ в течение трех суток после беседы с вашим гостем. Если этого не происходит, повторите сеанс. Настаивайте до тех пор, пока не добьетесь желаемого. Каждый раз это становится проще и эффективнее.

Совет, который вы ищете, часто приходит к вам странными и загадочными способами. Я покупаю газету только по средам и воскресеньям, потому что лишь в этих двух выпусках содержатся все рекламные объявления, обзор новостей недели и лучшие комиксы. Как-то вечером в воскресенье я отправился в свою личную комнату, чтобы посоветоваться с Хемингуэем. Я хотел уйти со своей нынешней работы и посвятить остаток жизни литературному творчеству, лекциям и сеансам гипноза, однако здравый смысл протестовал против такого риска. Я уже семнадцать лет работал на одном месте, был ответственным сотрудником и получал приличную зарплату. Оставить все это ради туманных перспектив на будущее казалось сумасбродством. Я объяснил Хемингуэю мое положение. Он выслушал меня, но ничего не сказал в ответ. Я поблагодарил его за визит, и мы расстались. На следующее утро, выехав на работу, я испытал неожиданное и почти непреодолимое желание купить газету. Утренняя газета, которая выходит по понедельникам, для меня является самой бесполезной из всех, но я подчинился внутреннему импульсу Позднее за ланчем я перелистал газету. В одной из статей на внутреннем развороте мне бросились в глаза следующие слова: «Есть много отличных способов потерпеть неудачу, но нежелание рисковать — самый верный из них». Эти слова сказали мне все, что следовало знать. Я должен был рискнуть и оставить знакомую работу, попробовав себя в новом деле. Так я и сделал, о чем впоследствии никогда не жалел. Я горячо рекомендую вам изучить огромные возможности для общения с высшим разумом с помощью самогипноза.

## СОН

Гипноз можно использовать как мощное и эффективное орудие для достижения еще одной цели: засыпания во время прослушивания ара-нее подготовленной магнитофонной записи. Я говорю не только об улучшении сна, хотя вы можете пользоваться записью и для лечения от бессонницы,— речь идет о достижении любой цели, по вашему желанию. Ваше подсознание никогда не спит, а слух работает даже во сне. Поэтому, когда вы засыпаете под магнитофонную запись, ваше подсознание впитывает ее содержание, и начинается процесс воплощения замысла в действительность. Во сне вы находитесь в глубоком гипнотическом состоянии, и запись может творить настоящие чудеса. Выполните следующее:

1. Запишите гипнотические процедуры A, B, C, D, E, F, I, G, U и V, а затем конкретные внушения, которые вы хотите воплотить в реальной жизни.
2. Перед сном включите запись и засыпайте, слушая ее. Магнитофон автоматически выключится в конце записи, и вы не проснетесь.

Я не включаю инструкции по визуализации в эти ночные записи, оставляя только словесные внушения. Результаты могут быть поразительными. Предположим, что на завтра у вас запланировано собеседование перед приемом на работу. Составьте запись, включив в нее соответствующие внушения, чтобы успешно пройти собеседование. Вы будете спокойны, рассудительны, уверены в себе и т. д. (см. главу 9, раздел «Успех на работе»). Затем ложитесь спать, включив запись, и предоставьте ей делать свое дело. На следующий день ваше собеседование пройдет отлично.

ГЛАВА 15 СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Все, что вы прочитали до сих пор, позволит вам многогранно обогатить спою жизнь с помощью гипноза и самогипноза.
В этой главе содержится информация, позволяющая вам заглянуть еще дальше — в поразительное царство психического опыта.

ЦАРСТВО ПСИХИЧЕСКОГО ОПЫТА

Такие слова, как визуализация, альфа-ритм и тета-ритм, не раз появлялись в этой книге. Я неоднократно упоминал о том, что гипноз — это еще не все, и что наши способности почти безграничны. Ксть вещи, доступные вам, помимо удивительных и волнующих возможностей гипноза. Вы уже научились тому, как можно перекроить и заново сформировать свою жизнь во всех отношениях, по своему выбору. Чего же еще можно желать?
Коли сравнить наш опыт обучения гипнозу с традиционной системой школьного образования, то на этом этапе я мог бы сказать, что вы только что поступили в первый класс. Подумайте об этом.
Вы овладели одним из самых мощных и полезных навыков, какие только можно представить,— а я говорю, что вы всего лишь поступили в первый класс из детского сада!
Напрашивается вывод, что за пределами самогипноза простирается необъятное пространство еще неизведанного опыта.
Это действительно так. Например, вы можете развить шестое чувство (психическое чувство) и пользоваться им так же непринужденно, как самогипнозом. Гипноз приводит вас к вратам в царство психического опыта. Каждый раз, когда вы входите в свою комнату в процедуре U и общаетесь с другими разумными существами, то вступаете в мир психических явлений.
В этом мире существуют такие вещи, как телепатия, психическое исцеление, ясновидение, психометрия и многое другое. Вы уже обладаете шестым чувством (психической способностью), которое дано вам по праву рождения, но еще не развили его и не использовали в полной мере.
Гипноз закладывает прочную основу для психического развития. Гипнотический опыт и обучение не обязательно необходимы для развития психических способностей, но, обладая определенными навыками, вы можете гораздо быстрее открыть в себе эти способности, упорядочить свой опыт, сделать его более глубоким и осмысленным. Поразмышляйте немного о мире, в котором мы живем: о том, кто мы такие и в чем заключается цель нашей жизни. Вы воспринимаете жизнь как человеческое существо, обитающее на крошечной планете в одной невероятно огромной Вселенной из множества таких же.
Сколько измерений существует на самом деле? Мы не знаем, но догадываемся, что очень много. Сколько вселенных? Когда мы задумываемся о таких вещах, то начинаем ощущать свою ничтожность.
Пожалуй, мы действительно уязвимы — в физическом отношении. Однако на самом деле мы не являемся физическими существами. Мы лишь временно обитаем во вместилище, которое называем своим телом. Мы разумные существа, сотканные из живой, вечной энергии, которая была и будет всегда. Мы являемся составной частью общего космического разума и поэтому имеем доступ к любой информации, которая там содержится. Теперь вы больше не чувствуете себя такими уязвимыми, верно? Никогда не следует умалять свое значение, так как вы активно участвуете в творении. Вы можете быть скромным, даже смиренным, но не горевать из-за своей незначительности. Смысл сказанного будоражит воображение и заставляет по-иному взглянуть на мир. Хочу ли я сказать, что вы каким-то образом имеете доступ к информации из других измерений,

иных миров, иных разумов? Да, именно это я и хочу сказать. Это не просто предположение, а непреложная истина.
Но как это сделать?
Вы уже взяли хороший старт, начав заниматься самогипнозом. Если вы хотите углубиться еще дальше в психическое царство, рекомендую вам прочитать мою книгу «Психическое развитие для начинающих».

Визуализация

Визуализация является ключом к успеху в занятиях самогипнозом и ко входу в царство психического опыта.
Чем более яркие мысленные картины вы можете создавать и удерживать, тем проще вам будет устанавливать связь с любыми разумными существами.
Вы можете разговаривать с Ганди в своей личной комнате, приглашая его к себе и представляя его черты. Тело Ганди, его временное вместилище, давно умерло, но он продолжает жить как разумная энергия в другом измерении и может общаться с вами.
Все разумные энергии доступны для вас без ограничений.
Вы можете отправиться на любой уровень в царстве психических явлений, пока ваше физическое тело будет оставаться в комнате. Это называется астральным путешествием и достигается через визуализацию.

Альфа

Вы можете совершить любую процедуру, описанную в первых четырнадцати главах этой книги, погрузившись на альфа-уровень мозгового излучения.
Чем глубже погружение (то есть чем ниже частота мозгового излучения), тем ближе вы находитесь к тета-уровню и тем более глубокими становятся ваши переживания. Чтобы попасть в царство психических явлений, вам нужно перейти на тета-уровень, однако вполне возможно получать психический опыт, даже находясь на альфа-уровне.

Тета

На этом уровне вы можете совершать астральные путешествия, общаться с другими разумами или источниками сознания, получать доступ к ресурсам космического разума и испытывать глубокое просветление.
Погружение на тета-уровень происходит сравнительно просто.
Во-первых, вы должны в совершенстве овладеть самогипнозом, научив свой мозг мгновенно переключаться на альфа-ритм одним усилием воли. Это произойдет автоматически, если вы будете заниматься самогипнозом но меньшей мере пятнадцать минут каждый день; в какой-то момент вы просто поймете, что для перехода на альфа-уровень вам достаточно лишь пожелать этого. Именно так я и поступаю, когда занимаюсь самогипнозом.
Вы также можете приобрести инструменты, сигнализирующие о переходе на альфа- и тета-уровень, но я не рекомендую это по двум причинам. Во-первых, они довольно дорогие, а во-вторых, инструкции, данные ниже, помогут вам полностью контролировать ситуацию и быть независимым от любых приборов.
Итак, когда вы в совершенстве овладеете самогипнозом, запрограммируйте свое подсознание таким образом, чтобы подготовиться к переходу на тета-уровень. каждый раз, когда вы будете входить в свою комнату из процедуры U. Затем проделайте обратный отсчет от десяти до одного с визуализацией цифр.
По окончании обратного отсчета попробуйте получить какую-либо информацию или вступить в контакт с разумной энергией. Вы планируете свою задачу заранее (для начала

возьмитесь за что-нибудь попроще). Если получится, то вы достигнете тета-уровня. Если нет, продолжайте программировать свое подсознание и ежедневно упражняйтесь, пока не достигнете успеха,— а это обязательно произойдет, если вы проявите настойчивость. Иногда вы не получаете ответ мгновенно, но если вы действительно достигаете тета-уровня, то он приходит к вам в течение семидесяти двух часов.
Однажды я обратился к высшему разуму за неким указанием в личном деле. Ничего не произошло, хотя я знал, что нахожусь на тета-уровне.
На следующий день, во время поездки в автомобиле, я внезапно вступил в контакт с высшим разумом, к которому обращался недавно. Пусть вашим девизом будет: «Терпение, настойчивость и тренировка».
Весь мир, в буквальном смысле, будет подвластен вам, если вы захотите развить свои навыки настолько, чтобы это произошло. Путь лежит так далеко, как вы того пожелаете. Выбор за вами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы изучили много гипнотических процедур, коротких и длинных. Вы познакомились со случаями из реальной жизни. У вас есть примеры импровизации и модификации процедур и последовательностей. Возможно, у вас уже есть ясное представление о собственных процедурах, которые вы собираетесь изобрести.
Я перечислю некоторые важные моменты, на которые хочу обратить ваше внимание.
В этой книге описаны гипнотические процедуры, которыми пользуюсь я сам. Они хорошо работают, но есть сотни других процедур, которые работают ничуть не хуже. Каждый гипнотизер изобретает собственные процедуры и их последовательности.
Пользуйтесь процедурами из этой книги как вспомогательным пособием для совершенствования своих навыков, но не ограничивайтесь ими.
Не стесняйтесь и меняйте или исключайте отдельные части в свете своих новых знаний и опыта.
Импровизация ограничена лишь вашим воображением. Пользуйтесь самогипнозом, чтобы расширить границы своего воображения.
Пользуйтесь визуализацией для достижения желаемых результатов.
В главе 10 я попросил маленькую девочку, страдавшую от боли в ухе, создать третий глаз и осмотреть свое ухо изнутри. Затем она осветила ухо, словно зажгла электрический свет в темной пещере.
Часто бывает так, что самые необычные и гротескные виды визуализации дают самые эффективные результаты. Не ограничивайтесь формальным мышлением. Раскрепостите свой разум.
Одно важное предостережение: всегда пользуйтесь позитивными, конструктивными высказываниями в формулировках процедур и внушений.
К примеру, если вы помогаете женщине преодолеть страх перед водой через визуализацию плавания, то можете сказать:
Теперь представьте, как вы входите в воду. Она теплая и расслабляющая. Сегодня прекрасная погода, и у вас отличное настроение. Вы отталкиваетесь и неторопливо плывете через озеро. Это замечательное чувство. Вы хорошо плаваете.,.
Не говорите:
Вы не утонете, потому что хорошо плаваете. ..
Или:
Не бойтесь, озеро не глубокое.
Использование таких слов, как «тонуть» и «бояться», автоматически настраивает субъекта на ожидание худшего, и вы скорее подкрепите страх, чем поможете избавиться от него. Поэтому тщательно обдумывайте слова, прежде чем использовать их. В любом случае,

избегайте таких выражений, как «не могу» и «невозможно». Когда я настраиваюсь на достижение определенной цели, то всегда завершаю внушение словами «...и никому не причинить вреда». Рекомендую вам делать то же самое. Вам не нужны достижения ценой ущерба для вас или для других людей. Теперь вы обладаете знаниями о гипнозе — возможно, наиболее ценном орудии для самосовершенствования в современном мире. Остается сделать лишь одно: Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, и...